كيف تخلّص طفلك من الخجل

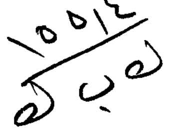
خطة بلا توتر لمساعدة طفلك الخجول في التغلّب على الخجل والانفتاح على العالم والآخرين والاستمتاع بالحياة.

د. برناردو جيه. كاردوتشي
مدير مركز أبحاث الخجل

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ليست مجرد مكتبة...

كيف
تخلّص طفلك
من الخجل





كيف تخلّص طفلك من الخجل

خطة بلا توتّر لمساعدة طفلك الخجول في التغلّب على الخجل والانفتاح على العالم والآخرين والاستمتاع بالحياة

د. برناردو جيه. كاردوتشي

مدير مركز أبحاث الخجل





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
شارع الامير عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١١٦ ٢ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

THE SHYNESS BREAKTHROUGH

A No-Stress Plan to Help Your Shy Child Warm Up, Open Up, and Join the Fun

Bernardo J. Carducci, Ph.D.
Director, Shyness Research Institute,
Indiana University Southeast
with Lisa Kaiser







المحتويات

الجزء الثالث

كيف يصبح طفلك ناجحاً برغم خجله

المقدمة

أسمع قصص الأشخاص الخجولين ، وأرى وجوههم ، وأستمع إلى أسرارهم . وبحكم طبيعة الخجل ، فالقليل منهم يتحدثون بجرأة عن تجاربهم ، ولكنى كمدير لمعهد أبحاث الخجل بجامعة " إنديانا " في مدينة " نيو ألبانى " فقد تمكنت من التواصل مع عدد لا حصر له من الأشخاص الخجولين لكى أسمع ما لا يقولونه في العادة ، كما تمكنت من معرفة ماهية الشعور بالخجل ، والعزلة عن الآخرين ، ومواجهة المواقف الاجتماعية التى تسبب التوتر . وتعرفت عن كثب على الصراعات وجذور وأسباب الشعور بالخجل ، وكيف أن تلك الانفعالات قد منعت الأشخاص الخجولين رغم براعتهم من تحقيق أشياء معينة . ولكنى محظوظ أيضاً لأنه قد أتيحت لى الفرصة للتعرف على ما ساعدهم على التغلب على خجلهم ، وكيف تخلصوا من قيودهم . وعلى ما حققه هؤلاء الراشدين من إنجازات عظيمة .

لقد وجدت أنه بينما يشعر الكبار والأطفال الخجولون عادة بالعزلة في مخاوفهم الصامتة ، فإنهم ليسوا بمفردهم من يعانون تلك المشاعر . فوفقاً لأبحاثى ، فإن ٥٠ ٪ تقريباً من الكبار يعتقدون أنهم خجولون ، وهذا

التعريف للذات هو ما يهم عندما تتحدث عن الخجل ، لأن تعريف الفرد لذاته يؤثر على أفكاره ومشاعره وسلوكه ـ وباختصار على حياته كلها ، ونحن نجد أن نصف هؤلاء الخجولين تقريباً يقولون إن خجلهم قد نشأ بسبب تجاربهم في سن الطفولة ، وعلاوة على ذلك فإن أكثر من ٩٠٪ من الكبار يقولون إنهم مروا بتجربة الخجل في مرحلة متقدمة في حياتهم .

من الواضح أن الخجل هو استجابة إنسانية غريزية لمجموعة متنوعة من المواقف الاجتماعية ، إلا أن الخجل لايزال يشكل عائقاً أمام العديد من الكبار ويحول بينهم وبين تحقيق النجاح . فقد وجد أن الخجل يمثل عقبة أمام نسبة تتراوح بين ٣ إلى ١٣٪ من الكبار الخجولين ؛ فهو يجعل ردود أفعالهم تتسم بالتوتر البالغ مما يؤثر على مسيرة حياتهم . أما بالنسبة لباقى الناس ـ معظمنا ـ فيعتبر الخجل أكثر اعتدالاً . ولكن إذا لم نواجهه بالشكل المناسب . فقد يعوقنا عن تحقيق أهدافنا ، حتى وإن كان خجلاً معتدلاً .

ومع ذلك فلم يقتصر الأمر على الكبار الخجولين الذين جاءوا إلىّ طلباً للمساعدة ، ولكن الآباء والمعلمين ومن يحبون الخجولين ويهمهم أمرهم اتصلوا بى طلباً للنصيحة بشأن كيفية مساعدة الأطفال الخجولين . وبالضبط مثلما يعانى الكبار الخجولون من المخاوف الشائعة التى لا يتحدثون عنها . فإن آباء الأطفال الخجولين يسألوننى نفس الأسئلة ويشعرون بنفس مقدار المسئولية والقلق .

يمكننى أن أتفهم سبب ارتباك الآباء ومن يهتمون بأمر الخجولين ، فعلى الرغم من كل شيء فإن الحكمة التقليدية تقول لهم إن أطفالهم الخجولين " سيتخلصون من الخجل عندما يكبرون سناً " ، بينما يقول لهم حدسهم إن أطفالهم بحاجة إلى المزيد من العناية والإرشاد والتوجيه . وعلاوة على ذلك فالعديد من هؤلاء الآباء خجولون أيضاً ويعانون من نفس المواقف التى يواجهها أطفالهم .

وكشخص قرأ العديد من الدراسات عن الخجل في مرحلة الطفولة ، وكباحث أجرى العديد من الأبحاث ، وراقب تصرفات الأطفال الخجولين ، واستمع لهم ، فيمكننى إخبارك أن الخجل في مرحلة

الطفولة معقد وشائع بدرجة كبيرة ، وهو أيضاً شيء يمكن التحكم به بنجاح عند فهمه على حقيقته ، وهذا هو سبب تأليفى لهذا الكتاب ، وباختصار فإن الخجل عملية ديناميكية يمر بها كل إنسان .

ولقد اكتشفت أيضاً أنه عندما يتم معالجة الخجل في مرحلة الطفولة بدلاً من الانتظار حتى مرحلة المراهقة أو عند مرحلة البلوغ تكون المنافع كبيرة . فالمهارات الحياتية التى يكتسبها الطفل للتغلب على الخجل ستساعده أيضاً على مواجهة المواقف الصعبة لاحقاً في الحياة . وعن طريق مساعدة طفلك على السيطرة على خجله مبكراً ، فإنك بذلك تفتح أبواباً كانت ستظل مغلقة أمامه إذا لم تتدخل . وسوف أشرح في هذا الكتاب كيف أنك ـ كأب ، أو أم ، أو معلم ، أو أى كبير مهتم بطفل خجول ـ يمكنك مساعدة الطفل الخجول على أن يفهم مشاعره ، ويتجاوز مخاوفه وقيوده ، ويصبح ما أطلق عليه " الخجول الناجح " .

ولحسن الحظ ، فإن العمل من خلال تلك العملية لا يستلزم علاجاً يسبب التوتر ، أو تعديل شخصية طفلك ، أو حرمانه من حبك ومن راحته ، بل يستلزم فقط الرغبة في الاستماع ، والتعلم ، والقدرة على فتح عقلك وقلبك ، والالتزام بأن تكون ولى أمر تهمه حياة طفله .

وأنا أتفهم مخاوفك لأننى كنت ومازلت مثلك ؛ فأنا أب وأحاول قدر جهدى أن أهيئ أفضل حياة لابنتى حتى عندما لا تكون الأمور واضحة بالنسبة لى . وفي الحقيقة أشعر أننى مازلت أعمل على تنمية مهاراتى في التربية على الرغم من أن ابنتى كبيرة الآن ومستقلة بحياتها .

وأشعر بنفس الشيء تجاه خجلى أيضاً ، فأنا أعمل على معالجته كل يوم . والآن وأنا كبير أعتبر نفسي الخجول الناجح ، ولكن عندما كنت مراهقاً كنت خجولاً للغاية . وبالتأكيد كان لدى العديد من الأصدقاء ممن أعرفهم من الجيران منذ أن كنت في الخامسة من عمرى ، ولم تكن لدىّ أية مشكلة في التعبير عن نفسى معهم ، ولكن بمجرد دخولى لمرحلة المراهقة تغير شيء ما في حياتى ولم أستطع التحدث مع الفتيات وفجأة أصبحت خجولاً .

وفي مرحلة الدراسة الجامعية انكببت على الدراسة والمذاكرة ولم أصادق الفتيات كثيراً ، ولكن كان لدىّ العديد من الأصدقاء وعملى الذى أحبه .
ثم بعد ذلك في أحد الأيام عام ١٩٧٥ وجدت مقالاً بالمصادفة لدكتور " فيليب جيه . زيمباردو " في مجلة " Psychology Today " والذى غير حياتى بمعنى الكلمة . ففي هذا المقال يناقش د . " زيمباردو " ماهية الخجل وما يعانيه الأشخاص الخجولون . وكان المقال بمثابة هزة عنيفة بالنسبة لى ، وأتذكر أننى قلت مندهشاً : " إنه يتحدث عنى أنا ! " .
ففي النهاية كان يوجد باحث أخذ الخجل مأخذ الجد وكان مهتماً بمساعدة الخجولين على التأقلم مع معوقاتهم اليومية .

ومنذ ذلك الحين فصاعداً أخذت في قراءة ذلك البحث الذى أثير حديثاً عن الخجل واستفدت منه في حياتى الشخصية والمهنية . وقرأت المزيد عن الخجل ، وقمت بإجراء أبحاثي الخاصة عنه ، وذلك أثناء إعدادى لرسالة الدكتوراه فى علم النفس ولاحقاً عندما أصبحت أستاذاً في الجامعة . ثم طبقت ما تعلمته في حياتى الشخصية وبدأت في التغلب على خجلى . والآن وأنا في منتصف العمر أشعر بالخجل أحياناً ولكن ذلك الخجل لا يسيطر على مشاعرى ، ولا يتحكم فيما أقوم به ، ومن أتحدث معه ، أو أى شيء آخر . وعندما أشعر أن الخجل قد بدأ فى التسلل إلىّ أعرف كيف أتغلب عليه قبل أن يتفاقم ويصبح خارج نطاق السيطرة .
والطرق التى أفعل بها ذلك موجودة في هذا الكتاب ، وبذلك يمكنك القول بأننى قمت بتجربة واختبار نصائحى بشكل شخصى .

وجاءت لحظة فارقة مرة أخرى منذ بضع سنوات ، حيث قمت ـ كجزء من اهتمامى المهنى بالخجل ـ بتنظيم لجنة من الباحثين في مجال أبحاث الخجل وكتبت مقالاً لمجلة " Psychology Today " مع د. " زيمباردو " ولخصت كل ما تعلمناه منذ مقاله المكتوب عام ١٩٧٥ .
وبعد ذلك خطرت لى فكرة إجراء استبيان صغير لكى ألحقه بالمقال ولم أتوقع رد الفعل . فقد استجاب أكثر من ألف شخص حينئذ ، بينما استجاب أكثر من ٢٥ ألف شخص عندما تم إعادة طبع الاستبيان في

أماكن أخرى بصيغ متنوعة . وأعتقد أنه أكبر استبيان عن الخجل في العالم حتى الآن .

وما أدهشنى هو أن العديد ممن استجابوا لى أضافوا العديد من الذكريات الشخصية لما حدث لهم من تجارب في الماضى ـ آلامهم . وانتصاراتهم ، وآمالهم في أن يسمعهم أحد ، ولذلك استمعت إليهم وتأثرت كثيراً ، وقد أضفت العديد من تعليقاتهم إلى كتابى هذا ، لأننى أعتقد أنهم خبراء في الخجل أيضاً .

ويعبر هذا الكتاب عن اهتمامى الشخصى والمهنى بالخجل وإعجابى به . فبينما كنت أكتب هذا الكتاب تذكرت الآمال والمخاوف التى كنت أشعر بها تجاه ابنتى وكيف استمرت علاقتنا في النمو ، واسترجعت ذكريات الأيام التى شعرت فيها بالخجل بشكل غير معقول ، وتذكرت كل أصدقائى الخجولين عندما كنت صغيراً ، ولجأت لكل الأبحاث التى جمعتها عن الخجولين ـ الناس المعقدين المدهشين الذين نعرفهم جميعاً ونحبهم .

ولكن صوتاً وحيداً ظل وسط كل تلك البيانات ، والذكريات ، والاعترافات ، لقد سمعت صوتها عندما تحدثت عن الخجل في مناقشة غير رسمية في الجامعة . ذلك الصوت الحنون للجدة العجوز التى توجهت إلىّ بعد الندوة وقالت لى والدموع في عينيها : " ليتنى سمعت ما قلته عندما كنت في العاشرة وليس في الثمانين من عمرى ! لقد فاتنى الكثير ! " . عبارتها البسيطة أكدت اعتقاد أن الخجل يجب أن يتم فهمه والتحكم فيه في مقتبل العمر عندما يكون الأطفال مع عائلاتهم وأصدقائهم وزملائهم في الدراسة .

أتمنى أن تتذكر تلك الجدة العجوز وأنت تقرأ هذا الكتاب ، وعندما تطبق ما قرأته لتساعد طفلك على التخلص من الخجل واستغلال كل الفرص الرائعة التى تقدمها الحياة .

فهم الخجل
وكيفية تأثيره على طفلك

الجزء الأول

أنت على وشك الدخول لعالم مجهول : عالم الطفل الخجول ، هذا العالم الملىء بالمخاوف الكامنة ، ونقاط القوة الخفية ، والأفراد المتميزين . إنه عالم طفلك الذى ستشارك فيه عندما تساعد طفلك على التغلب على الخجل . ولن تضطر لتغيير شخصية طفلك بالكامل لكى تجعله يتغلب على الخجل ، بل تحتاج فقط لمساعدته على أن يصبح الشخصية التى أطلق عليها : " الخجول الناجح " ـ أى أن يتحكم فى خجله ولا يدع خجله يتحكم فيه .

سأقودك خلال هذا الكتاب عبر هذا العالم الخفى . أولاً فى الفصل الأول سنرى أساس ذلك العالم الخفى ، ونتعرف على هذه الظاهرة المعقدة المدهشة التى تسمى خجل الأطفال ، كما سنتعرف على سبب خطأ النظرة التقليدية عن الخجل . وفى الفصل الثانى ستبدأ فى أن تنظر إلى الخجل ليس بوصفه صفة أو سمة شخصية غريزية بل عملية حيوية نمر بها جميعاً فى فترة معينة من حياتنا ، كما ستتعرف أيضاً على أنواع المواقف الاجتماعية الشائعة التى تجعل الأطفال يشعرون بالخجل ، سواء كانت مطالبتهم بالإجابة عن سؤال فى حجرة الدراسة ، أو الوقوف فى فناء ملىء بالأطفال الذين لا يألفونهم .

وبمجرد تحديدى للأساس الذى يمكننا من خلاله فهم السلوكيات التى تعد من قبيل الخجل ـ والسلوكيات الأخرى العادية ـ سأبين لك التصرف المناسب حيال هذا الأمر . أما فى الفصل الثالث فسوف أناقش مهارات الحياة اللازمة للتغلب على الخجل وكيفية تعليمها لطفلك . ثم ستقوم بكتابة وصف لحالة الخجل التى يعانى منها طفلك عبر سلسلة من الأنشطة الكتابية اليومية فى الفصل الرابع . ويصف هذا العمل الأسلوب الذى يتعامل به الطفل مع محيطه ، كما أن نتائجه مضمونة النجاح بنسبة عالية . وسوف تقوم بتقييم تجربة طفلك الخاصة مع الخجل وتحدد الأهداف التى تريد تحقيقها ، سواء كانت تتعلق بمساعدة طفلك على أن يكون أكثر ارتياحاً مع الأطفال الآخرين فى دار رعاية الأطفال ، أو إرشاده وتوجيهه فيما يتعلق بالمتطلبات الاجتماعية فى مرحلة الطفولة المتوسطة .

ستعرض تلك الفصول الأربعة معاً العناصر الرئيسية لخطة التغلب على الخجل وهى :

العملية : عن طريق فهم المراحل الثلاث لعملية الخجل ستعرف خبايا ما يعرقل طفلك . وما يمكنك أن تفعله لكى يجتاز كل مرحلة بسلام .

المهارات : توجد مهارات بسيطة ولكنها فعالة يمكنك أن تعلمها لطفلك لكى تساعده على مقاومة بواعث الخجل لديه . وسوف أقوم بتوضيح كل مهارة منها وتقديم الإرشادات عن كيفية قيام طفلك بتنمية تلك المهارات وحسن استغلالها .

وصف الحالة : تجربة كل شخص مع الخجل تجربة ذاتية خاصة به تختلف عن تجارب الآخرين ، ومن ثم فإن " الحل " يختلف من شخص لآخر . وهذا الجانب من الخطة سيساعدك على تحديد وفهم الجوانب الفريدة لتجربتك وتجربة طفلك مع الخجل علاوة على العواقب المحتملة .

الاستراتيجيات : فى الجزءين الثانى والثالث من هذا الكتاب سوف أساعدك على تطبيق ما تعلمته على الحالة الفريدة لطفلك ، سواء كانت تلك الحالة تتعلق بذهابه للحضانة لليوم الأول ، أو حضوره أول حفل راقص فى المدرسة ، أو التفكير في حياته بعد تخرجه من المدرسة الثانوية .

وباختيارك لهذا الكتاب تكون قد خطوت بالفعل أول خطوة نحو التخلص من الخجل الذى يعانى منه أفراد أسرتك . ومع كل معلومة جديدة وأسلوب واستراتيجية تكتشفها أثناء قراءة هذا الكتاب ستنتقل مع طفلك إلى مستقبل مشرق وملىء بالفرص والإنجازات .

السلوكيات التى تعد من قبيل الخجل - والسلوكيات العادية

كما يحدث غالباً فى حالة الأبحاث المعنية بدراسة السلوك الإنسانى ، فقد تغيب حقيقة الخجل أحياناً وسط الإحصائيات والتركيز على التجارب المعملية الغامضة . ولذلك عند إجرائى لاستبيان على قطاع كبير من فئات المجتمع لملاحظة الخجل فى مختلف أنواع المواقف ، تعمدت أن أجريه فى البيئة التى يحدث فيها الخجل - الحياة الواقعية . إننى كمدير لمعهد أبحاث الخجل فى جامعة " إنديانا " جنوب شرق مدينة " نيو ألبانى " ، فإنى أستمع إلى العديد من الأشخاص الخجولين ، وأقوم بتحليل آلاف الاستجابات التى تلقيتها من الاستبيان ، كما أقرأ الكثير من رسائل البريد الإلكترونى التى تصف مواقف الأشخاص الخجولين . وعلى الرغم من تلك الكمية المهولة من البيانات فأحياناً ما يتطلب الأمر مثالاً حياً لشخص خجول لكى يعبر بأفضل طريقة عن صوت الخجل .

أحد أصوات الخجل

تحدثت مؤخراً مع " شارون " مهندسة الديكور التى عانت من الخجل في الطفولة . وبدأنا بالحديث عن ذكريات طفولتها عندما كانت طفلة خجولة وما الذى كان يسبب لها الشعور بالخجل أثناء مرحلة الطفولة .

قالت لى " شارون " : " شعرت أننى محرومة من أشياء كثيرة بسبب كونى طفلة خجولة . فلم أكن قادرة على التعبير عن نفسى بحرية وغالباً ما كان المعلمون والزملاء فى المدرسة يسيئون فهمى ويعتقدون أن خجلى هو نوع من عدم الاهتمام . ولذلك لم أنضم لباقى زملائى فى العديد من الأنشطة الاجتماعية . أو ربما كنت فقط حساسة أكثر من اللازم واعتقدت أن الناس تعاملنى بطريقة مختلفة لأننى أشعر بأننى مختلفة " .

ولكن " شارون " كانت ذكية بالقدر الكافى لكى تلاحظ مزايا كونها خجولة وقالت : " بطريقة أو بأخرى كان خجلى وهدوئى يجعلانى أشعر بالتميز . فقد كان المعلمون دائماً يتعاملون معى بعطف وكانوا يحبون سلوكى الهادئ ، ولكنهم كانوا دائماً يكتبون تعليقاً فى شهادتى بأننى يجب أن أشارك بشكل أكبر فى أنشطة الفصل ، لم أكن منبوذة تماماً بالطبع فقد كان لى أصدقاء يشبهوننى ـ خجولون وهادئو الطباع . فكنا نجتمع معاً ونؤازر بعضنا البعض " .

سألتها لو كانت قد عانت من صعوبات فى المدرسة أو تعرضت للتحرش والمضايقات من قبل الأطفال العدوانيين بالمدرسة .

فقالت إن الأطفال العدوانيين كانوا يتحرشون بالجميع وليس بها فقط وكانت تكن لهم نفس مشاعر الاستياء العادية فقط ولا شيء أكثر من هذا .

وأضافت : " ولكن كان من الصعب أن أتحدث بحرية فى الفصل ، غالباً بسبب خوفى من أن ما سأقوله قد لا يبدو مهماً بالقدر الكافى ، وأعتقد أن خجلى أثر على تطور مستوى الدراسى ، فلولا الخجل لكنت قد سعيت للحصول على مساعدة أكبر عندما كنت أواجه المشاكل أو لكنت قد شاركت بشكل أكبر فى الأنشطة الدراسية أو الأنشطة الطلابية خارج نطاق الدراسة " .

سألت " شارون " عن رأيها في مصدر خجلها ، هل هو خجل غريزى بسبب وجود " جينات الخجل " أم أنه خجل مكتسب ظل يتراكم عليها من تجاربها فى الحياة ؟

قالت " شارون " : " كانت أمى تخبرنى دائماً أنها كانت طفلة خجولة مثلى ، كما أن معظم الكبار الذين نشأت بينهم خجولون نسبياً ؛ فرجال العائلة كلهم يتحدثون بصوت منخفض للغاية وانطوائيون . ونساء العائلة ـ جدتى وأمى وخالتى وعمتى ـ يتسمن بالخجل كذلك ، ولكن مع تقدمهن فى العمر أصبحن بالتدريج أقل خجلاً ، ولذلك ربما يرتبط جزء من خجلى بالوراثة والجينات " .

فى تلك اللحظة أخذت " شارون " تفكر لبرهة وأعادت النظر فى ملاحظتها الأخيرة وقالت : " أعتقد أنه يوجد أيضاً عوامل بيئية ، فأنا أمريكية من أصل صينى ، وعائلتى عائلة صينية تقليدية والأطفال الآسيويون فى العادة لا يتعلمون الاستقلالية فى سن مبكرة مثل العديد من الأطفال الغربيين ، وفى عائلتى لم يكن من الأولويات أن يحصل الطفل على مهارات اجتماعية " .

سألتها لو أنها لاتزال تعتبر نفسها خجولة ، لأنه يبدو أنها قد ابتعدت كثيراً عن طفولتها الانطوائية ، حيث إنها ناجحة في عملها كمصممة ديكور ، ولديها حياة اجتماعية نشيطة ، وتعزف على آلة الجيتار فى حفلات إحدى الفرق الموسيقية . وإذا رأيتها فلن تعتقد أبداً أنها كانت تعانى من مشاكل في حياتها الاجتماعية أو في إحساسها بالثقة فى نفسها .

قالت " شارون " : " كثيراً ما أعتقد أننى خجولة حتى الآن ولكن ليس دائماً فلقد كبرت بالتأكيد وتغلبت على الكثير من مشاعر الخجل وأرى نفسى وقد أصبحت أكثر جرأة وأكثر ثقة مع تقدمى فى العمر ، ولكن فى بعض المواقف الاجتماعية أعود لخجلى فى الأوقات التى يتم فيها إجبارى على حضور مناسبات اجتماعية لا أريد أن أتواجد بها والتى لا تروق لى . وربما تزعم معظم الشعوب غير الخجولة بأنها تعيش

في سعادة . ولكنى إلى حد ما لا أعرف كيف أفعل ذلك ، ولا أريد أن أفعله . وغالباً ما سيعتبر معظم الناس رد فعلى هذا ضرباً من الخجل " .

وتضيف : " ولكن على وجه العموم يمكننى الاستمرار فى حياتى بدون الشعور بالخجل " .

أسباب الخجل فى مرحلة الطفولة

بينما تكشف قصة " شارون " عن شخصية ذكية وحساسة نجحت فى التعامل بهدوء وذكاء مع طبيعتها الانطوائية ، إلا أن قصتها أيضاً توضح الأسباب العديدة المحتملة للخجل في مرحلة الطفولة .

فكما قالت " شارون " ؛ فإنها ليست متأكدة من سبب انطوائها على نفسها ؛ هل هى الطبيعة أم الثقافة المكتسبة أم توليفة مجموعة من هذين التأثيرين . بما أن الكثير من أقاربها خجولون ، فهل ورثت بطريقة ما " جينات الخجل " ؟ أم أنها اكتسبت الخجل من نفس هؤلاء الأقارب أم من الثقافة المشتركة ، بما أنها قامت بتقليد سلوكهم أثناء المواقف الاجتماعية ؟ أم أنها اكتسبت الخجل خلال مرحلة الطفولة من الطريقة التى كانت تتعامل بها مع المتطلبات الاجتماعية والدراسية ؟

اعتقد أنه من المرجح أن كل تلك العوامل - وليس سبباً واحداً فقط - قد ساهم فى تكوين شعورها بالخجل . ولأن تلك العوامل متشابكة مع بعضها البعض بطريقة غامضة . فإن تجربة كل شخص مع الخجل تجربة ذاتية وفريدة خاصة به - ومدهشة أيضاً . ومن خلال هذا الكتاب سأوضح الجذور الكثيرة المتشابكة للخجل في مرحلة الطفولة . وفى الفصل الخامس سوف أناقش بالتفصيل الأساس البيولوجى للخجل ، وتحديداً إلى أى مدى ينتقل الخجل بالوراثة .

تميز وعمومية الخجل

على الرغم من أن كل شخص خجول له سمة مميزة وقصة فريدة ، إلا أن جميع الصغار والكبار الخجولين يشتركون معاً فى سمة شخصية

يتشابهون فيها جميعاً . وينبغى ألا يقلق الأشخاص الخجولون ؛ لأن أكثر الفنانين والسياسيين ورجال العلم شهرة خجولون . والقائمة التى تسرد المشاهير الخجولين تضم أسماء لامعة مثل : سيدة أمريكا الأولى سابقاً " إلينور روزفلت " ، والشاعر " روبرت فروست " ، و " جاك كيرواك " ، والممثل " روبرت دى نيرو " ، والمغنى " ستينج " ، والأمير " ألبرت " أمير إمارة " موناكو " ، و " ديفيد لترمان " ، والممثلة " ميشيل فايفر " ، و " باربرا والترز " ، و " سيجورنى ويفر " ، و " ستيف مارتن " و " مايك مايرز " . كل هؤلاء المشاهير إما قالوا أنهم خجولون أو قام شخص مقرب منهم بوصفهم بأنهم خجولون .

ومثل المشاهير المذكورين آنفاً فإن الناس الخجولين مجموعة غير متجانسة ، فكل واحد من آلاف الخجولين الذين استمعت إليهم له قصة متميزة ينفرد بها عن غيره ، فلكل منهم قصته ، وعلاقته ، وعائلته ، وآماله ، وأحلامه ، وباختصار شخصيته الفريدة التى يتميز بها عن غيره . فبطلة القصة " شارون " يحيط بها أناس يحبونها ويهتمون بشأنها حتى لو لم يعرفوا كيف يتعاملون مع حيائها وخجلها ، وبعض أقاربها أو أصدقائها ـ خاصة الذى يتسمون بالجرأة من أفراد أسرتها وأقرانها ـ قد لا يفهمونها ، بينما البعض الآخر قد يتواصل معها ويساعدها على الشعور بالارتياح وهى تتصرف على طبيعتها .

والأكثر من ذلك هو أن بطلة القصة تعيش فى مكان وزمان محددين ، وكلاهما يؤثر على الفرص المتاحة لها ، وعلى فهمها لنفسها ، وعلى مصادرها . والشخصية الخجولة التى تعيش في المدن الصغيرة قد تشعر بالارتياح فى شبكة علاقاتها الاجتماعية الآمنة التى تتكون من أناس تعرفهم إلى الأبد . وقد لا تشعر بالحاجة الملحة لأن تصبح أكثر انبساطية ، ولكن على الرغم من ذلك فقد تشعر بأنها مقيدة بسبب خجلها ، أما الشخصية الخجولة التى تعيش فى المدن الكبرى فقد تشعر بالوحدة فى الزحام ـ أو ربما قد تشعر بالسعادة لأنه لا أحد يعرفها . كما أن الحصول على المساعدة قد يكون أسهل للخجولين من ساكنى المدن

الكبرى ، حيث قد لا يتوافر لساكنى الريف المصادر المتخصصة لمساعدتهم على التغلب على الخجل .

تعيش أيضاً " شارون " فى إطار ثقافة معينة وبعض الثقافات تقدر الصفات المتعلقة بالخجل مما قد يساعدها على الاندماج فى تلك الثقافة ، بينما توجد ثقافات أخرى ـ صاخبة . وذات إيقاع سريع ، وعدوانية ، وتشجع الفردية ـ تتحرك فى اتجاه معاكس لطبيعتها الخجولة وغالباً ما يسفر هذا عن ألم شخصى كبير ، فإيقاع الحياة سريع للغاية ويجب اتخاذ القرارات وحسمها بسرعة شديدة .

وبالإضافة لكل تلك العوامل ، فإن الطريقة التى يفسر بها الشخص الخجول المواقف العادية ورد فعله تجاه تلك المواقف ، مثل التعرض لموقف محرج فى الفصل ، تختلف من شخص لآخر ولكنها فى ذات الوقت طريقة شائعة وعامة ، فقد يقرر أن يبقى صامتاً طوال باقى العام الدراسى ويأمل ألا ينتبه له أحد ، أو قد يقرر أن يكون مثالياً قدر الإمكان لكيلا تتم مباغتته بدون استعداد مرة أخرى . وقد يحاول تحوير إحراجه عن طريق أن يصبح مهرج الفصل ، أى يصبح طفلاً يكره ويحب الانتباه الموجه إليه .

ومهما كانت الطريقة الفريدة التى يختارها فى التغلب على الخجل فهو يشعر مثل كل الناس الخجولين أن الخجل جزء من طبيعته . وأعتقد أن هذا الشعور غير ملحوظ ولكنه شائع ، وهو عقل وجسد وروح ظاهرة الخجل ككل ، لأنه يؤثر على سلوك الناس الخجولين وأفكارهم ومشاعرهم ، وفى نهاية المطاف يؤثر على هويتهم ويعزلهم فى صمتهم وألمهم . ذلك هو الجزء الذى يجلب الإحباط فى الخجل وهو الجزء الذى يصعب التغلب عليه . ولكن الخبر السار هو أن التغلب على الخجل ليس أمراً مستحيلاً ، وكل خطوة فى الاتجاه الصحيح مهما كانت صغيرة لها أهميتها .

أهمية علاج الخجل فى سن مبكرة

أحياناً يبدو أطفالنا صغاراً جداً وحساسين للغاية ويكبرون بسرعة رهيبة . لذا قد تتساءل : ما الخطأ فى عدم اندماجهم فى العالم من حولهم ؟ ولماذا لا تدع طفلك يتخلص من الخجل بمفرده عندما يكبر ؟

الحقيقة هى أن عدم معالجة الخجل فى سن الطفولة المبكرة له تأثير سلبى على سلوك الكبار . وفى الواقع ، فقد لاحظ الباحثون أن الأطفال الخجولين غالباً ما يتأخرون عن أقرانهم في كل شىء عندما يكبرون ، ومعنى ذلك أنهم يبدأون حياتهم المهنية ، ويتزوجون ، وينجبون فى وقت متأخر وبعد فترة من الزمن عن أقرانهم الانبساطيين . وبينما لا يوجد دليل على أن الكبار الخجولين أقل نجاحاً من الانبساطيين ، فإنه من السهل اجتياز مرحلة حياتية لمرحلة أخرى عندما نتخذ قراراتنا فى الوقت المناسب ، أى في نفس الوقت الذى يتخذ فيه أصدقاؤنا قراراتهم .

وذلك الاتجاه فى التأخر فى اتخاذ القرارات يمكن أن يبدأ فى مقتبل الحياة أثناء أوقات التحول والانتقال ، مثل بداية عام دراسى جديد ، أو بداية علاقة اجتماعية جديدة . ولأن الخجولين ـ من الكبار والصغار على حد سواء ـ يميلون للتأقلم مع التحديات والأماكن الجديدة والأشخاص الجدد ببطء ، فغالباً ما يتأخرون عن هؤلاء الذين يتأقلمون مع المواقف الجديدة سريعاً . ويمكنك ملاحظة ذلك الميل عندما يبدأ فى مرحلة الطفولة . لاحظ طفلاً فى الصف الأول الابتدائى والذى يشعر بالخجل لدرجة أنه لا يستطيع الانضمام لمجموعة من الأطفال الذين يلعبون لعبة " شد الحبل " ، أو طفلاً آخر فى الصف الخامس الابتدائى الذى يحتاج لثلاثة شهور لكى يتأقلم ويتكيف مع الفصل الجديد والنظام الجديد ، وسوف تجول بخاطرك صورة ذهنية للطفل " المتأخر " . أما الأطفال الذين يتمكنون من التأقلم سريعاً مع المواقف الجديدة فيقتحمون المواقف بلا مشاكل تذكر فى حين أن الأطفال الخجولون الأكثر بطئاً يتقهقرون إلى الوراء وينتظرون حتى يشعروا بالثقة والأمان .

ويتفاقم ذلك الاتجاه بمرور الوقت وقد يؤثر على كيفية مواجهة الخجولين للتحديات الأكبر وتحولات الحياة ، مثل الالتحاق بالجامعة أو

اختيار الحياة المهنية ويحاولون تأجيل اجتياز تلك المراحل ، ولكن ينتهى بهم الحال بجلب الضرر لأنفسهم عن طريق التخاذل والخمول .

أعتقد أن التأقلم مع الخجل أثناء مرحلة الطفولة ـ قبل أن يتحول هذا التأقلم لأسلوب اجتماعى مدى الحياة ـ هو أسهل طريقة وأكثر الطرق فاعلية لتعديل سلوك وأفكار ومشاعر الخجل . فعن طريق مساعدة طفلك على فهم مشاعر الخجل والسيطرة عليها ستمنحه القوة التى يحتاجها للسنوات القادمة . فعندما يتمكن الأطفال من التعامل مع ما يقيد سلوكهم إزاء المواقف الاجتماعية المعتادة فى مرحلة الطفولة ، مثل البقاء فى دار رعاية الأطفال أو فى فناء ملعب المدرسة ، فهم بذلك يهنئون أنفسهم على كيفية التغلب على قيودهم إزاء التحديات التى ستواجههم ككبار ، مثل الالتحاق بالجامعة أو ترك انطباع جيد فى أول موعد غرامى . وسوف يكتسبون فهماً راسخاً لأنفسهم ويقومون بتنمية المهارات اللازمة لحياة مكتملة الأركان . وسوف يتعلمون كيف يواجهون التحديات بدون الاستسلام أو التراجع بسبب الخوف . وسوف يشعرون بالأمان والثقة بأنفسهم وبقدراتهم ؛ لأن النجاحات تبنى على بعضها البعض . سواء كان هذا يتضمن تحدياً اجتماعياً مثل الانضمام لفريق كرة القدم أو تحدياً فكرياً وذهنياً مثل الحصول على درجات جيدة فى الدراسة . وفى النهاية سيكتسبون الثقة والاستقلالية ، وسوف يتمكنون من الوصول لأهدافهم بقليل من المساعدة .

والأكثر من ذلك أن مساعدة طفلك على النجاح مع الخجل ـ أى أن يكون خجولاً أحياناً ولكن بدون أن يعوقه ذلك الخجل عن النجاح فى الحياة والتواصل مع الآخرين فى المستقبل ـ ترسخ لديه طريقة للتأقلم والتواصل مبكراً فى حياته . وفى الوقت الذى ينبغى فيه ألا تحمى طفلك أكثر من اللازم فإنه إن كان معتاداً على مناقشة المشاكل معك وهو صغير فسوف يثق بك بشكل أكبر عندما تسوء الأمور وتزداد صعوبة وتعقيداً أثناء مرحلة المراهقة .

لو أنك أب أو أم لا ترعى طفلك بشكل كاف فكن مطمئناً إلى أنك ستحظى بمثل تلك الحوارات مع أطفالك حتى لو لم تكن تعيش معهم فى

منزل واحد . فأنا أب مطلق لفتاة رائعة ، وعلى الرغم من أننا كنا نقيم فى ولايات مختلفة عندما كانت صغيرة ، لكنى كنت أجرى مكالمة هاتفية معها فى موعد ثابت كل أسبوع . وبينما كانت بعض المكالمات الهاتفية لا تتجاوز بضع دقائق وكانت أحياناً تتطلب المكالمة الكثير من الجهد والتأقلم ، إلا أننا تمكنا من تكوين علاقة قوية على الرغم من المسافات التى تفصل بيننا . ولذلك لا تدع بعد المسافة أو الطلاق يمنعك من الاحتفاظ بعلاقة قوية مع أطفالك ، ومع مرور الوقت سيدركون أنك تعتنى بهم وتهتم بأمرهم حقاً وهذا هو المهم .

إيجاد التوازن : تعقيدات مساعدة الطفل الخجول

إننى لا أقدر تميز وعمومية الخجل فقط ، بل إنى أيضاً مغرم بتعقيدات مشاعر الخجل . فكما علمنا من قصة " شارون " فإن الخجل ليس دائماً النتيجة المباشرة لملابسات وظروف فناء المدرسة ، أو العوامل الوراثية البيولوجية ، أو المعلمين قساة القلوب . فقد يكون الأطفال خجولين حتى لو أنه كان يوجد من حولهم أناس حسنو النوايا ومحبون لهم مثل أفراد العائلة ، والأقارب ، وزملاء الفصل الودودين ولكنهم لا يعرفونهم معرفة شخصية .

ولأن الخجل غالباً ما يظهر فى تلك الظروف الودية ولكن التى بها قدر من التهديد بلا سبب واضح ، فالخجل معقد ليس فقط فى أسبابه بل أيضاً فى علاجه . وعلى الرغم من كل شيء فمن المفترض أن تكون مرحلة الطفولة مليئة بالعراقيل الصغيرة والتحديات التى تكبر بشكل دائم ـ مثل الخروج في رحلة مع فريق الكشافة وحضور حفلات أعياد الميلاد الصاخبة ـ ولكن تلك التحديات هى نفسها التى تثير الخجل لديهم .

أليس من المفترض على الآباء أن يعرضوا أطفالهم لمثل تلك المواقف ، حتى لو كانت تصيب طفلهم بالذعر ؟ بالطبع . السر هنا هو أن تقوم بإعداد الطفل الخجول للموقف الذى يصيبه بالتوتر وتبين له كيفية التغلب على ذلك الموقف . وللأسف فإن آباء الأطفال الخجولين غالباً لا يعرفون كيف يفعلون ذلك ، ولكن سبب إشارتى لذلك الأمر ليس إلقاء

اللوم على الآباء . فبينما تشير أبحاثي إلى أن حوالى عشرين بالمائة من الكبار الخجولين يلقون باللوم على آبائهم بشأن شعورهم ، إلا إننى أشعر أن الآباء يستحقون بعض العذر بشأن أساليب التربية الخاصة بهم . فيوجد قليل من الآباء فقط ممن قد تلقوا نصائح مفيدة عن تربية الطفل الخجول ، والعديد منهم يفترض ـ أو يأمل ـ أن أطفالهم سيتغلبون على الخجل فجأة عندما يكبرون بدون بذل أى جهود خاصة .

ويقع معظم الآباء فى حيرة شديدة عندما يفكرون فى أفضل طريقة لمساعدة أطفالهم على التخلص من الخجل . إذ يجب على الآباء إيجاد التوازن بين حماية طفلهم الخجول وتعريضه للتحديات اللازمة . وإيجاد التوازن شيء صعب ؛ فعلى سبيل المثال عندما يتذمر الابن أو الابنة بسبب فكرة حضور حفلات أعياد الميلاد ، أو عندما يختبئ خلف المقعد حتى انصراف الجميع ، أو عندما لا يترك مكانه بجوار الأب أو الأم عندما يخرجون في الأماكن العامة ، فمن الطبيعى بالنسبة بلآباء والأمهات الذين يحبون طفلهم أن يذعنوا لرغبته ويتركونه بجانبهم حتى يهدأ . والخطأ الفادح بالطبع هو اتباع الطريقة التى يعتقد الكثير من الآباء أنه يجب اتباعها ألا وهى : إجبار الطفل على مواجهة تحد جديد تماماً مهما كان مدى الذعر والهلع والخوف الذى يشعر به الطفل ومهما كان عدم استعداده لمواجهة هذا الموقف .

وفى الفصول التالية سأوضح فقط كيف يمكنك كأب ، أو أم ، أو مرب أو أى شخص يعتنى بطفل أن تستخدم خطتى للتغلب على الخجل لكى تعمل على إيجاد التوازن المناسب وتقوم بإرشاد وتوجيه الطفل الخجول فى تلك المواقف الضرورية والتى تكون صعبة أحياناً لكى تقل درجة الخجل لديه . وبدلاً من أن تعوقهم مخاوفهم فإن هؤلاء الأطفال سيجتازون بالتدريج كل عائق خفى كان يمنعهم من التقدم ويصبحون خجولين ناجحين .

الطفل الخجول الناجح

على الرغم من أن أسباب الخجل في مرحلة الطفولة معقدة وأحياناً محيرة ، إلا أننى وجدت أن التعامل مع الخجل في مرحلة الطفولة ليس صعباً جداً إذا فهمت التحديات اليومية التى يواجهها طفلك وتعلمت بعض الأساليب العملية لكى تساعده على اجتياز تلك التحديات بسهولة ، فبينما قد يكون الخجل سمة شخصية تبقى طوال العمر وتجلب الإحباط أحياناً إلا أنها لا يجب أن تكون قيداً يحدد اختيارات المرء أو نجاحه أو سعادته ، حيث إن الخجل مجرد سمة شخصية متغيرة تظهر فى بعض المواقف الاجتماعية الشائعة . ويمكنك مع طفلك التغلب معاً على الخجل بطريقة أفضل عن طريق فهم عملية الخجل ، والتحكم بها ، واختيار الخيارات الملائمة .

التحكم فى عملية الخجل هو الخطوة الأولى فى خطتى للتغلب على الخجل وهو الجزء الرئيسى لكى يصبح الخجول شخصاً ناجحاً . ويجب أن يفهم الطفل الخجول الناجح أنه أحياناً سوف يشعر بالخوف قليلاً بسبب الناس الجدد والأماكن الجديدة ، ولكنه فى النهاية سيشعر بارتياح أكثر وسيصبح أكثر انبساطية . والأهم من ذلك ، أنه عندما يظل فى تلك المواقف التى تسبب له الذعر ثم فى النهاية يشعر بارتياح أكثر ، فسوف يتمكن من الشعور بأنه قد أنجز شيئاً ذا قيمة ، وهذا يساعد فى بناء ثقته بنفسه وإحساسه بالقدرة على السيطرة على الخجل . ولذلك بدلاً من الابتعاد خوفاً ، فإن الطفل الخجول الناجح سينسحب من الموقف لبرهة قصيرة من الوقت حتى يستجمع قواه ـ أى يشعر بالقوة بالقدر الكافى لكى يلعب مع صديق جديد ، أو ليهرول إلى حضن أحد أقاربه خلال التجمعات العائلية ، أو ليندمج مع أقرانه في رحلة الفصل إلى متحف للأطفال .

كما سأوضح عبر ثنايا هذا الكتاب ، فإن الطفل يستطيع ـ بمساعدة والديه ، أو معلميه ، أو القائمين على رعايته ، أو المعلمين ، أو الأوصياء ، أو الآخرين الذين يحبونه ـ أن يعى ويتغلب على مشاعر عدم الارتياح التى تنتج عن المواجهات الاجتماعية والبيئات التى تصيبه

بالتوتر . ومع التشجيع والممارسة الكافية سيسطع نجم الأطفال الخجولين ويحققون النجاح .

ملحوظة على " التغيير "

إن تحول الشخص الخجول إلى شخص ناجح يتطلب الالتزام بالتغيير ، والتغيير لا يحدث أبداً بدون القليل من الجهد أو الإحباط . فى الحقيقة إن إيقاع التغيير يتطلب هذا الجهد ، ولذلك بينما تساعد طفلك على إدخال عمليات سلوكية وفكرية جديدة فى حياته فمن فضلك تذكر أن السلوك المكتسب حديثاً دائماً ما يزيد الأمر سوءاً قبل أن يحدث الأثر المطلوب .

فعلى سبيل المثال ، عندما يتبع شخص ما حمية لإنقاص الوزن فسيكون من السهل فى أول يوم أو يومين ألا يتناول الحلوى والوجبات الخفيفة ، ويعتقد الشخص الذى يقوم بالحمية أنه يتحكم فى الأمر . ولكن فى اليوم الثالث أو الرابع سيقع تحت تأثير رغباته ولو لم يكن مستعداً لذلك التدهور الذى لا مفر منه فسوف يلتهم الحلوى ويظن أنه لن يعتاد أبداً على الحمية ، ولكن لو كان على وعى بإيقاع التغيير فسوف يتمكن من تحمل الأوقات الصعبة التى تأتى بعد الأيام السعيدة فى بداية الحمية ـ ثم يقاوم إلى أن يتخلص من عادته القديمة فى تناول الطعام .

وبالمثل إذا أردت أن تساعد طفلك على النجاح في التغلب على الخجل فقد تضطر لتحمل بعض التذمر والمقاومة بينما يتعلم كيف يتعامل مع نفسه بطريقة مختلفة أثناء المواجهات الاجتماعية . والأكثر من ذلك هو أن القيام بتلك العملية قد يتطلب أن تقوم بتغيير سلوكك أيضاً ؛ لأنك لابد أن تزيد من تواصلك مع طفلك وتعرضه لمختلف أنواع المواقف الاجتماعية التى قد تكون جديدة لكل منكما . ولكن إذا كنت حريصاً على إدخال سلوك اجتماعى جديد فى حياة طفلك ، إذن سأكون بجوارك لمساعدتك وطفلك أثناء الأوقات العصيبة التى لا مفر منها ، وأعدك أنها لن تكون أوقاتاً مليئة بالمشاكل كما تظن .

الاعتقادان الخاطئان الرئيسيان
عن الخجل فى مرحلة الطفولة

اتضح لى أن الآباء يجب أن يتخلصوا من مفهومين مضللين تقليديين عن الأطفال الخجولين قبل أن تحرز الأسرة تقدماً فى مساعدتهم . وهذان المفهومان الخاطئان ـ مفهوم أن الأطفال الخجولين سيتغلبون على الخجل عندما يكبرون بدون أى إرشادات إضافية ، وفكرة أن وصف الطفل بصفة " خجول " لا تؤذى مشاعره ـ يجب التخلص منهما تماماً وإلى الأبد .

" سيتغلب على الخجل عندما يكبر "

فكرة أن الأطفال سيتغلبون على خجلهم عندما يكبرون ـ وأن الآباء يجب ألا يتدخلوا لحل مشكلة الخجل ـ منتشرة فى مجتمعنا . حتى " شارون " مصممة الديكور الخجولة تدعى أنها تخلصت من خجل مرحلة الطفولة عندما كبرت .

ولكن عندما ضغطت عليها لكى تخبرنى بالضبط كيف أصبحت أقل خجلاً ، قالت لى الآتى :

" ما ساعدنى على أن أصبح أقل خجلاً هو أننى وجدت أصدقاء يقدروننى ويفهمون شخصيتى ، ويدركون الجانب الإيجابى داخلى ، وما سأقدمه لهم كصديق وكشخص . وتعلمت أيضاً أن أعتمد على نفسى أكثر وأثق فى نفسى أكثر أثناء الدراسة الجامعية حيث اكتشفت مواهبى وقمت بتنميتها . ولقد قابلت أنواعاً مختلفة من الناس ولم أتقيد بأى فئة اجتماعية محددة . ومما ساعدنى أيضاً على ذلك هو أن أسرتى تساندنى وتؤمن بى " .

وهكذا لم تستيقظ " شارون " فى صباح يوم ما لتكتشف فجأة أنها تخلصت من الخجل عندما كبرت وكأنها تخلصت من بنطال ضاق عليها ؛ بل يمكنك أن تقول إنها كبرت مع خجلها ، واهتمت بشدة بتنمية وبناء مهاراتها الاجتماعية ، وحياتها الاجتماعية ، وصورتها عن

نفسها ، وثقتها فى نفسها طوال حياتها ، وتواصلت مع من شجعوها وساندوها ولم تكن خائفة من مقابلة الناس الجدد ، حتى وإن كانوا يصيبونها بالرعب قليلاً فى بادئ الأمر . وأنا أقدر جهودها وأعترف بما حققته من تقدم .

وأشجع المزيد من الناس على تطبيق أسلوب " شارون " والزيادة التدريجية لعدد الأماكن والوجوه التى يعتادون عليها . وللأسف فإن بعض الناس تنقصهم قدرة " شارون " على إدارة تلك العملية بكفاءة بمفردهم . وعبر ثنايا هذا الكتاب سأوضح كيف يمكن للآباء والمعلمين ، والمربين ، والأحباب أن يساعدوا الأطفال الخجولين على زيادة عدد الأماكن والمواقف التى يشعرون بارتياح فيها ولزيادة مجموعة الناس الذين يشعرون بالارتياح معهم .

" إنها خجولة للغاية "

ظاهرياً فقط لا يبدو أنه ثمة خطأ فادحاً عندما تشير إلى خجل طفلك الواضح عندما يتحاشى الانتباه الموجه له ، وفى حالات كثيرة نجد أن عبارة : " إنها خجولة للغاية " تعنى فقط " إنها لطيفة للغاية " .

ولكن استمع لما تقوله مندوبة مبيعات عن صفة الخجل :

" عندما كنت صغيرة كان الكبار يعتقدون أننى " لطيفة جداً وخجولة " ، وكنت أكره هذا لأننى كنت أعرف أن عدم ثقتى فى نفسى هى مصدر ذلك الخجل المزعج ، ولم أستطع أن أفهم لماذا يعتقد الكبار أن الخجل صفة إيجابية " .

صفة الخجل تسبب مشكلة عويصة للغاية لدرجة أننى أحثك على الامتناع عن وصف الآخرين بها ـ اليوم وإلى الأبد . إن ذلك اللقب لا يصف بدقة الطريقة المعقدة للغاية التى يتعامل بها طفلك مع العالم من حوله . والأسوأ من هذا أن وصف الطفل بصفة " خجول " يمكن أن يتحول إلى وصمة عار لسنوات قادمة .

فكر فى مدى سخافة التعليق على الحقائق الأخرى المتعلقة بطفلك مثل : " ياله من شيء لطيف ـ إنه مصاب بالربو ! " ، و " يا إلهى

أليس مصاباً بقصر النظر ؟ " ولكن إلى حد ما لا بأس بوصف الطفل بأنه " خجول " عندما يسلك سلوكاً ينبع من جسده وأفكاره ومشاعره . وشأنهم شأن الأطفال المصابين بالربو أو قصر النظر ، فإن الأطفال الخجولين يستطيعون القيام بكل شيء يفعله الأطفال الآخرون بشرط أن يقوموا ببعض التعديلات التى تم التفكير فيها جدياً .

وبالإضافة إلى وصمة العار التى تلحق بالطفل فإن خجله يتفاقم ويزداد سوءاً بالانتباه غير المرغوب فيه فى صفة " خجول " ـ والكبار أو أصحاب السلطة هم الذين يقومون بتسليط ذلك الانتباه وهم ربما يكونون بالفعل مصدراً لذعر الطفل الخجول . أو كما قالت مندوبة المبيعات ، بينما قد يعتقد الكبار أن الطفل الجبان الحساس لطيف ومحبوب ، فإن الطفل الخجول يشعر داخله بأى صفة أخرى سوى أنه لطيف ، حيث إنه يشعر بالإحباط والحيرة والغضب من نفسه لأنه خائف . ومما يزيد الأمر سوءاً أن الكبار بحسن نية يسلطون الضوء على خوف الطفل وحيرته ثم يتفحصونه بدقة تحت المجهر . وما يجدونه هو المزيد من الخجل .

وعلى أحسن الأحوال فإن لقب " خجول " غالباً ما يصبح نبوءة تتحقق واسماً على مسمى ، لأنه عندما يتهرب الطفل الخجول من التحديات فإنه يلجأ إلى مكان آمن ومريح ـ على سبيل المثال حضن الأم أو مكان هادئ على أطرف الملعب المزدحم . أى أن الطفل يكافأ على جبنه ، لأن اللجوء للملاذ الآمن يجعله أقل توتراً ويعزز قراره بالهرب مما يسبب له التوتر ، ولكن تلك الطريقة الاجتماعية تجعل عالمه محدوداً جداً وخاصاً بدرجة كبيرة .

ولا تتوقف الدورة عند تلك المرحلة ، لأن عند وصف الطفل دائماً بصفة الخجل فإن ذلك سيكون بمثابة عذر يسوغ له الإعفاء من مواجهة التجارب الجديدة ، مثل المشاركة الفعلية فى الرحلات الميدانية مع الفصل ، أو مصادقة جار جديد له فى نفس المبنى الذى يسكن به . وينتهى به المطاف بأن يتعلم أن يكون خجولاً ويحدد هويته كشخص خجول ويتم معاملته على هذا الأساس بقية عمره .

لا أريد أن يتم وصف الطفل بالخجل عندما يكون صغيراً لأن ذلك سيجعله يشعر أن تلك الصفة ستظل ملاصقة له طوال العمر . وأريد أن يشعر الطفل أنه يستطيع التحكم فى خجله ولا يدع خجله يتحكم به . فعن طريق بذل الجهد لتجنب وصف طفلك بالخجل ستساعده على فهم أن الخجل مجرد شعور يشعر به فى أوقات محددة وليس صفة راسخة ومتأصلة في كيانه .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

من خلال هذا الكتاب سأمنحك الفرصة لتحليل المواقف والتحديات الخاصة بطفلك التى تجعله يشعر بالخجل . وعن طريق التعرف على تفاصيل تجربة طفلك الخاصة مع الخجل ستتمكن من إضافة الجانب الشخصى للأساليب العامة التى أقدمها لك . وأفضل طريقة للبدء فى هذه العملية هى أن تقوم بكتابة كل أفكارك وملاحظاتك ، ولذلك احصل أو اشتر دفتراً من فضلك ـ حيث سيصبح مفكرتك اليومية لمساعدة طفلك على أن يكون الخجول الناجح .

إن كتابة المفكرة اليومية تجربة تفاعلية حقاً حيث ستضع الكلمات المطبوعة فى هذا الكتاب فى حيز التنفيذ ، وبدلاً من فهم المعلومات بطريقة سلبية ستكتشف طرقاً لتطبيق تلك المعلومات مباشرة فى حياة طفلك ، والأهم من ذلك أن الأبحاث قد أوضحت أن كتابة المفكرة اليومية تفيدك على عدة مستويات وبطرق مختلفة ؛ أولاً ستوسع من أفق تفكيرك ، فعملية الكتابة نفسها تساعدك على توضيح تصوراتك ، وأن تفكر بطريقة منظمة ، وتربط أفكارك بشتى جوانب حياتك ، وترى الأمور من منظور صحيح . كل تلك النقاط تساهم فيما يطلق عليه علماء النفس" عمق إدخال المعلومات " والذى يساعد على إضافة درجة أكبر من الفهم والالتزام عندما تقوم بكتابة مواد المفكرة اليومية .

والكتابة في المفكرة اليومية أمر مفيد روحانياً أيضاً ، لأنه وفقاً لبحث قام به د. " جيمس بينبيكر " ، أستاذ علم النفس بجامعة

تابـع

" تكساس " فى مدينة " أوستين " ، فإن كتابة المفكرة اليومية تقلل من التوتر وتساعدك على النظر لتجاربك من المنظور الصحيح . فبينما قد تشعر أن ما تكتبه على صفحات مفكرتك اليومية لا يعنى شيئاً ، إلا أنك تحرز تقدماً بالفعل ولكن عادة لا تتمكن من إدراكه فى تلك اللحظة .

كما تساعدك كتابة المفكرة اليومية أيضاً على الاستعداد لتحديات المستقبل . وسواء كانت تلك التحديات عبارة عن إيجاد طريقة لإرشاد طفلك وتوجيهه خلال المواجهات الاجتماعية التى تسبب له التوتر أو التدريب على ما ستقوله لطفلك الخجول أثناء التحاور معه ، فإن المفكرة اليومية تصبح الملاذ الآمن الذى يمكنك من تجربة الأفكار الجديدة .

وفى النهاية تذكر أنه حتى تقوم بتنفيذ أفكارك فأنت الآن فى مرحلة تجميع المعلومات فقط . وقد وضع هذا الكتاب لتحسين علاقتك بطفلك الخجول ، ولكن مجرد قراءته أو كتابة مفكرتك اليومية فقط هى أول خطوة على الطريق الطويل ؛ فيجب أن تضع أفكارك فى حيز التنفيذ لكى تساعد طفلك الخجول .

هل أنت جاهز للبدء ؟ فى أول صفحة فى المفكرة اليومية قم بكتابة التاريخ وأجب عن الأسئلة التالية :

- هل أنت خجول ؟ لماذا تقول إنك خجول (أو لا تقول ذلك) ؟
- ما أكثر موقف تشعر فيه بالخجل ؟
- ما شعورك تجاه كونك خجولاً ؟
- ما الذى تقوم به لتخفيف وطأة الشعور بالخجل ؟

مهما كانت إجابتك عن تلك الأسئلة فالمهم أنك قد أجبت بإجابات صحيحة ، وفكرت فى ذلك التمرين ؛ ولأنك تعالج موضوع تجربتك الخاصة بالخجل فأنت تجهز نفسك لإحداث الفرق فى حياة طفلك الخجول . وكل ما يحتاجه الطفل هو الوالد الذى يهتم بطفله ويحنو عليه ، حتى وإن كان يشعر بالخجل أو يرتكب الأخطاء في بعض الأحيان . فكن ذلك الوالد بالنسبة لطفلك .

ملاحظات أخرى عن التربية

لدى ابنة رائعة ، لذا فأنا اعرف ـ من واقع تجربتى ـ السعادة البالغة والألم الفظيع اللذين يتسبب فيهما تربية الأطفال . ولأسباب شخصية ومهنية قمت بفحص الكثير من النصائح الخاصة بتربية الأطفال . ولكن أفضل نصيحة وجدتها هى أبسطها أيضاً : " كن محباً لطفلك لشخصه وليس كما تريده أن يكون " . وبالنسبة لآباء الأطفال الخجولين أحب أن أضيف الآتى : " كن محباً لطفلك لشخصه وليس وفقاً لمدى انبساطيته التى تريده عليها " .

من السهل جداً أن تشعر أن الطفل الخجول مثل أى طفل يكون خجله نقمة ونعمة فى نفس الوقت . فمن السهل أن تشعر بالارتياح التام بسبب أن طفلك خجول ومطيع وجبان جداً لدرجة تجعله لا يخالف القواعد الكثيرة ، ومن السهل جداً أيضاً أن تغضب وتصاب بالإحباط بسبب طفلك الخجول عندما لا يشعر بالثقة بنفسه ولا يستطيع تحقيق آمالك فيه بشأن سلوكه الاجتماعى . ولكن عندما تشعر بذلك فمن فضلك تراجع وقم بفحص آمالك ومراجعتها لو لم تكن ملائمة . ولن يخذلك أطفالك أبداً لو أنك جعلت آمالك تتواءم مع شخصيتهم ، وهويتهم ، وما يستطيعون فعله .

نصيحة أخرى حصلت عليها من " ليندا " والدة " ستيفن " ، الطفل الذى يعمل فى مزرعة والذى ستعرف قصته فى الفصل الثالث وسأكتفى هنا بتقديم آخر ما قالته لى وهى تضحك :

" فى الحقيقة ليس من الصعب أن تكون أباً أو أماً ، وأقول أن الأمر ليس بهذه الصعوبة لأن الأطفال سيدعونك تعلم ما يحتاجون إليه ، وإذا استمعت إليهم فلن يكونوا خجولين وإذا شعروا بالارتياح فسيفتحون لك قلوبهم ويخبرونك بما يجب أن تعرفه وما تحتاج لمعرفته حتى لو لم يكن لديك الرد المناسب عليه " .

الفصل الثانى

منظور جديد للخجل فى مرحلة الطفولة

مرحلة الطفولة صعبة للجميع تقريباً فهى الوقت الذى يتسع فيه عالمك ويتسع أيضاً دورك فيه ، ولذلك فهى مرحلة مليئة بالأخطاء والفرص الجديدة . إذن لماذا يصبح بعض الأطفال خجولين عندما يتسع عالمهم بينما لا يصبح البعض الآخر كذلك ؟ من خلال سنوات دراستى لحالات الأفراد الخجولين اكتشفت أنه توجد خيوط أو أفكار مشتركة بين تجارب الأشخاص الخجولين فى مرحلتى الطفولة والبلوغ .

وفى هذا الفصل سأتناول تلك الأفكار المشتركة وأوضح كيف أنها قادتنى إلى المنظور الجديد غير المسبوق للخجل . حيث سأقدم لك الخطوات الثلاث المتشابكة التى تشكل عملية الخجل التى يعانى منها كل شخص خجول من الأطفال والكبار . وأفضل ما في الموضوع هو أننى سأريك كيف تساعد الطفل الخجول على التعامل مع خجله عندما يتم استثارة خجله ، فإذا تعامل طفلك مع ذلك الخجل بردود أفعال أقل خجلاً سيصبح بالتأكيد وبالتدريج شخصية خجولة وناجحة في ذات الوقت .

الانتقالات : بواعث الخجل

إذا سألت الكبار عن سبب خجلهم فستجدهم يقولون نفس القائمة من الأسباب المألوفة للخجل ، مثل الانتقال للإقامة فى مدينة أخرى جديدة . أو الصراع مع زملاء الفصل العدوانيين ، أو تسليط الانتباه عليهم أكثر من اللازم . وأطلق على تلك الأسباب " بواعث الخجل " .

وعلى الرغم من أن تلك البواعث تبدو للوهلة الأولى مختلفة عن بعضها البعض ، إلا أنها متشابهة لأنها تتضمن الانتقال من موقف اجتماعى آمن إلى موقف اجتماعى آخر جديد وغير متوقع يتم فيه تقييم المرء . وعند اجتماع كل تلك العوامل معاً يمكنها أن تصيب سلوك ومشاعر وأفكار المرء بالخجل والتوتر .

دعنا نقم بتشريح عناصر بواعث الخجل :

الحداثة : أخبرتنى محاسبة تدعى " جوليا " بالآتى : " كان الانتقال من حى لآخر في طفولتى من العوامل التى ساهمت فى حياتى المؤلمة كطفلة خجولة حيث قضيت عاماً بلا أصدقاء وبلا تواصل مع أى شخص على المستوى الشخصى " .

أنا أتفق فى الرأى مع من يقول إن الانتقال لحى جديد عبء كبير على أى طفل . فقد كان على " جوليا " التعامل مع مكان جديد وإحساسها بانفصال عائلتها عن جذورها وأصولها ، والتحدى الذى يتمثل فى كونها محاطة فجأة بزملاء دراسة وجيران لا تعرفهم . ووفقاً لرأيى الشخصى أقول إنه فى حالة " جوليا " كان من الطبيعى تماماً أن تشعر بالخجل أو الجبن عندما اضطرت للانتقال لمسكن آخر .

ولكن بينما كان رد فعل " جوليا " طبيعياً ، إلا أنه ليس رد الفعل الملائم الوحيد ، ولا يجب أن يؤثر خجلها على سلوكها لعدة سنوات قادمة . وكان يمكن أن تتم مساعدتها بقليل من الإرشاد والتوجه من أب ، أو أم . أو معلم ، أو زميل ، أو مرب يهتم بها .

على سبيل المثال كان بمقدور والدى " جوليا " أن يخففا عنها وطأة الانتقال عن طريق زيادة تعرضها لمقابلة الناس الجدد بالتدريج ولكن باستمرار . وكان من الممكن أن يقوموا بدعوة الجيران الجدد لمنزلهم لكى

تقابلهم كل العائلة فى نفس الوقت . وكان من الممكن أن يقوموا باصطحاب " جوليا " لمدرستها الجديدة قبل أن تبدأ الدراسة لكى تتعرف سلفاً على معلمتها الجديدة ومتطلبات الدراسة ونظام المدرسة . وكان من الممكن أن يجدوا طلاباً آخرين ممن يسكنون فى نفس الحى ويقوموا بتنظيم الانتقال بالسيارة معهم من وإلى المدرسة . وبينما تقوم " جوليا " وأبواها بتلك المقابلات يتحدث كل أفراد العائلة باستمرار عن مخاوفهم وتقدمهم وما تعلموه حديثاً والتزامهم بتحويل منزلهم الجديد إلى مكان دافئ وملاذ آمن .

وبينما يتطلب ذلك النوع من المشاركة الأبوية بعض الوقت والجهد فكر فى مدى الفائدة العائدة على " جوليا " لمساعدتها على التكيف والتأقلم مع الحى الجديد والمدرسة الجديدة ولكى تكتسب ثقة أكبر فى قدراتها الاجتماعية . ولو أن " جوليا " قد حصلت على قدر أكثر قليلاً من التشجيع والإرشاد من أبويها فى تلك اللحظة الحرجة من نموها فأؤكد أن رأيها في نفسها كطفلة وكسيدة كان سيختلف كثيراً .

عدم القدرة على التوقع : بالإضافة للمواقف الجديدة توجد مواقف تبعث على الخجل غير متوقعة تماماً ، ويفسر الأطفال الخجولون عدم القدرة على التنبؤ بكونهم مهددين .

استمع لما يقوله عالم النباتات عن مأساة طفولة معتادة :

" أشعر أن خجلى بدأ فى المدرسة الابتدائية وأننى جعلت الفاشلين يجعلوننى أشعر أننى فاشل . ولقد قمت بإسقاط مشاعر عدم الأمان داخلى لا شعورياً على الآخرين " .

يعرف معظم الأطفال أن عليهم التعامل مع الأطفال العدوانيين الذين يمكن أن يملأوا حياتهم بالمفاجآت غير المرغوبة والانتباه غير المرغوب فيه ولكنهم يتعاملون مع تلك المواجهات غير المتوقعة بطرق مختلفة . فبينما قد يقوم بعض الأطفال الأكثر شجاعة بالمقاومة والعراك أو الاتحاد معاً لتشكيل نطاق اجتماعى أكثر أمناً ، إلا أن الأطفال الخجولين يميلون إلى الصمت لكى يتجنبوا الانتباه غير المرغوب فيه ، علاوة على أنهم يعتقدون أنهم مهددون ليس فقط من قبل " الأطفال العدوانيين " بل أيضاً من قبل

كل طفل آخر . وتؤثر مخاوف الأطفال الخجولين وإدراكهم لفقدان الثقة بعد ذلك على تقديرهم لذاتهم ، وعلى مهاراتهم الاجتماعية ، وعلى قدرتهم على التمييز بين الصديق والعدو .

ولأن تلك المواجهات مليئة بالتوتر فهى تؤدى للكثير من القلق وتجعل الأطفال الخجولين فى حالة تأهب وتحفز طول اليوم . وكما لاحظ بعض العلماء فإن الاكتفاء بترقب ما يمكن أن يحدث غالباً ما يكون أسوأ مما يحدث بالفعل . فوفقاً لبحث حديث قامت بإجرائه د. " مارى دبليو . ميغر " من جامعة " تكساس " ، فإننا نشعر باستثارة وعدم ارتياح عندما نكتفى بترقب حدوث شيء ما نعتقد أنه غير سار ، مثل الذهاب لحفل مع أطفال يجعلوننا نشعر بعدم الارتياح ، ولكن بمجرد دخولنا فى ذلك الموقف الذى يبدو غير سار ، يقل مستوى الاستثارة ولا نشعر بنفس الاستياء والضيق الذى كان يراودنا من قبل .

إن التحدث إلى طفلك الخجول عن مخاوفه قد يفيد كثيراً ، فعلى سبيل المثال ، لو لاحظت أن طفلك متوتر ويتحاشى أطفالاً بأعينهم فى الفصل ويحلم بكوابيس متكررة ، أو يشعر بآلام فى المعدة ولا يمكنك تحديد أسباب تلك الأعراض بالضبط ، فهذا هو الوقت المناسب للتدخل فى الأمر . فافتح باب المناقشة فى تلك الموضوعات أثناء حوار عابر بينك وبين طفلك - ربما أثناء طهى الطعام أو اصطحابه بالسيارة إلى المدرسة - واجعل طفلك يعرف أنك تحاول مساعدته وليس أن تزيد من مشكلاته ، وفى النهاية سيشعر طفلك بالارتياح الكافى للتحدث معك عما يسبب له الألم وعندئذ يمكنكما أن تعملا معاً على إيجاد الحل .

التقييم : إن بواعث الخجل مرتبطة أيضاً بعنصر التقييم ، أى أن إحساس الفرد بذاته طرف أساسى فى عملية الخجل ؛ لأنه يشعر أن الآخرين يطلقون عليه الأحكام وينتقدونه ولكن الحكم هنا ليس شخصاً آخر - إنه الشخص الخجول . لقد وجدت أن الناس الخجولين يميلون إلى انتقاد أنفسهم داخلياً بطريقة سلبية وقوية . وبالاستماع لنقد الذات القاسى يصبح الناس الخجولون حساسين أكثر من اللازم ، لذلك ينسحبون من ساحة الحياة لكى يخرسوا صوت الناقد الداخلى لديهم .

دعنا نستمع لقصة " كاتى " التى تبلغ تسعة أعوام من العمر .

حيث قالت لى والدة " كاتى " : " لا نضم ابنتى إلى أية مجموعة من الأطفال ، فكما تعلم فإن الانضمام لمجموعات مثل فرق الرياضة أو دروس الرقص الإيقاعى أو العزف على البيانو يصيبها بالإزعاج ، مع أنها ماهرة جداً فى الأنشطة الفردية ولا أعتقد أن أياً من معلميها يظنها خجولة بل يعتقدون أنها هادئة فقط ، ولكنها لا تحسن التصرف فى المواقف التى تضم جماعة من الناس " .

لقد باحت والدة " كاتى " بالكثير عن أهم باعث لخجل ابنتها ـ وهو كونها يتم تقييمها ضمن جماعة من الناس . فلكى تشترك " كاتى " فى دروس الرقص الإيقاعى يجب عليها أن تتعلم شيئاً جديداً مع معلم جديد ومع مجموعة من الطالبات مثلها ، ولا يجب أن ننسى أن ذلك سيتم أمام صف من المرايات فى صالة التدريب على الرقص . وأنا متأكد من أنها تشعر وكأنها يتم فحصها تحت المجهر أثناء تلك الدروس . وإذا لم تكن واثقة من مهارتها فى الرقص أو إذا كان معلمها حازماً بطريقة غير معتادة فإن " كاتى " ستقوم طبيعياً بمقاومة فكرة الذهاب لدروس الرقص . ولأن " كاتى " غالباً تكن نفس المشاعر تجاه لعب الكرة مع فريق الرياضة ، أو التدريب على العزف على البيانو مع معلم بيانو حازم فى فترة ما بعد الظهيرة مرة كل أسبوع ، فإن والدتها تعتقد أنها لا ترغب فى " الانضمام للجماعة " .

ولكنى أعتقد أن " كاتى " قادرة على الانضمام للأطفال الآخرين عندما تشعر بالارتياح والثقة فى قدراتها وأدائها . لماذا ؟ لأنه عندما تشعر " كاتى " بالثقة فى قدراتها ستتوقع تقييماً فى صالحها وبذلك تخرس صوت النقد داخلها .

الحل هنا هو إيجاد نشاط تستمتع به " كاتى " حقاً مثل الرسم ثم السماح لها بالمشاركة فى هذا النشاط اجتماعياً . على سبيل المثال ، يمكن أن تقوم " كاتى " وأبواها بإقامة حفل للرسم مع أصدقائها وبعض الأطفال الذين لا تعرفهم جيداً ، وبذلك ستشعر " كاتى " بالأمان فى بيتها وتفعل ما تحبه مع بعض الأطفال الذين تعرفهم على الأقل . وبمرور الوقت يمكن

أن تبنى" كاتى " على هذا النجاح الاجتماعى وتقضى وقتاً أطول فى متحف الفن أو تلحق بدروس الرسم وستصبح سمعتها كفتاة لا تتكيف مع المجموعات مجرد ذكرى من الماضى .

وهكذا تم استعراض بواعث الخجل ، حيث تبين أن " كاتى " تشعر بالخجل في المواقف الاجتماعية الجديدة وغير المتوقعة والتى تبدو أنها تنطوى على قدر من التهديد وتشتمل على تقييم للشخص الخجول . وبالإضافة إلى الانتقال إلى حى جديد ، والتعرض للإرهاب فى فناء اللعب . وحضور دروس الرقص الإيقاعى . فإن الأحداث القادمة فى مرحلة الطفولة أيضاً كثيراً ما تبعث على الخجل . بينما لم يقصد أن تكون هذه القائمة شاملة ، إلا أنه من المثير للاهتمام أن نلاحظ الجوانب الجديدة ، وغير المتوقعة ، والتقيمية فى كل موقف من الآتى :

- أول يوم فى المدرسة .
- الطلاق أو أى انفصال عائلى مماثل .
- الذهاب إلى معسكرات الكشافة أو إلى الحفلات عند الأصدقاء .
- التحدث أمام جماعة من الناس أو فى الفصل .
- مقابلة الغرباء والأطفال غير المألوفين .
- اجتياز مرحلة المراهقة ، وخاصة لو كانت مرحلة مبكرة أو متأخرة .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح اكتب أربعة بواعث للخجل فى حياة طفلك ثم أجب عن الأسئلة التالية :

- ما هو الشىء الجديد وغير المتوقع والتقييمى فى تلك المواقف ؟
- ما الذى يمكن أن تفعله لمساعدة طفلك فى كل موقف ؟
- ما مدى نجاح محاولاتك فى مساعدة طفلك ؟
- ما هى الطريقتان الجديدتان اللتان تستخدمهما لكى تجعل طفلك يجتاز كل تجربة ؟

وفى النهاية اكتب بعض " بواعث الخجل " فى حياتك أنت والأسلوب المعتاد فى التغلب عليها واستمر فى ذلك وبادر باسترجاع أمثلة من طفولتك .

ألق نظرة على إجابتك ، هل بواعث خجلك على وجه العموم تتشابه مع بواعث خجل طفلك ؟ لو أن تلك هى الحال فقد تشعر بالكثير من التعاطف مع طفلك . وإذا كنت لا تزال تعانى من رد فعلك لتلك البواعث فسوف تضطر للعمل على وضع أساليب خاصة بك للتغلب عليها ، بالإضافة إلى الأساليب التى ستحتاجها لمساعدة طفلك . لا تقلق ـ فهنا يأتى دورى ، فسوف تكتشف عشرات النصائح والطرق الخاصة بتقليل مشاعر الخجل وأنت تقرأ هذا الكتاب .

أما إذا كانت إجاباتك لا تتشابه مع الإجابات الخاصة بطفلك فقد يسهل عليك إرشاده باستخدام الأساليب التى وضعتها للتغلب على الخجل ، ولكن ستجد صعوبة عندما تحاول فهم طبيعة طفلك الخجولة ، ولكن مرة أخرى أقول لك لا تقلق ؛ فستحصل على نصائح مبتكرة كثيرة عن العالم الخفى الخاص بالأطفال الخجولين ، فقط عليك أن تتحلى بالصبر وأن تجعل عقلك متفتحاً وأنت تقرأ هذا الكتاب .

حياة الخجل

إن الأشخاص الخجولين ليسوا الوحيدين الذين يعانون من بواعث الخجل ـ فكل فرد منا ذهب إلى المدرسة وقابل الغرباء وقام بعقد الصداقات ؛ إذ إننا لا نعيش فى فراغ اجتماعى على الرغم من كل شيء . وغالباً كلنا نمر بتجربة الخجل من وقت لآخر على الرغم من أن نصفنا تقريباً فقط يعتبر نفسه خجولاً . ولذلك ، لماذا يسمح بعض الناس لبواعث الخجل أن تؤثر ليس فقط علي سلوكهم فى المواقف الاجتماعية الصعبة ، ولكن فى هويتهم بأكملها أيضاً ؟

إن ذلك السؤال صعب وهو ما ظللت أعكف على دراسته طوال أكثر من عشرين عاماً ، وأفضل إجابة توصلت إليها هى أن للخجل قوة تؤثر على كيان الشخص بأكمله ـ جسده وعقله وذاته . ولأن الخجل يؤثر على الفرد على جميع المستويات ، فلديه القوة للتأثير على هوية الفرد . فعلى الرغم من كل شيء فإن الأفراد الخجولين لا يعتقدون أنهم " يشعرون " بالخجل أو " لديهم " شعور بالخجل ـ بل يعتقدون " أنهم " خجولون ، وعندما يصفون أنفسهم بتلك الطريقة ويسمحون للخجل بأن يخترق غالبية قراراتهم وأفكارهم وأنشطتهم سيعيشون ما أطلق عليه " حياة الخجل " وتلك عبارة ضخمة ومثيرة للجدل ولكنى أؤيدها تماماً .

الجسد الخجول ، والعقل الخجول ، والذات الخجولة

لكى نفهم بشكل أفضل مدى تأثير الخجل على الطفل على مستويات أساسية محددة ، وكيف يهيمن في النهاية على هويته ، دعنا نلق بنظرة عن قرب على الجسد الخجول والعقل الخجول والذات الخجولة .

الجسد : الجسد الخجول يصف الشعور الجسدى غير المريح الذى يصاحب الخجل ، مثل احمرار الوجه ، أو تصبب العرق ، أو مشاعر الخوف أو القلق على مستوى منخفض ، أو جفاف الحلق ، أو رعشة الصوت . ومع أنى سأتناول تلك الأعراض الجسدية بعمق أكثر فى الفصل الخامس فإننى أريد أن أوضح الآن أنها لا تشير إلى الفشل الاجتماعى .

أو عدم القدرة على مقابلة الناس الجدد أو رد فعل غريزى عند قضاء الوقت مع الأشخاص غير المألوفين ، بل إن تلك الأعراض الجسدية توضح أن الفرد مهتم بما يحدث وأنه يتأثر جسدياً به لا أكثر ولا أقل .

العقل : يضم " العقل الخجول " الأفكار المعتادة للشخص الخجول والتى تتشابه مع أفكار العديد من الناس ولكنها لا تعلق فى أذهانهم بقدر ما تعلق فى ذهن الشخص الخجول . والنقطة المهمة التى يجب ذكرها عن العقل الخجول هى أنه عندما يفكر الشخص الخجول فى سلوكه الاجتماعى ، أو قدرته الاجتماعية فإن أفكاره تميل للتركيز على ذاته ، وتميل أيضاً إلى السلبية . وفى النهاية فإن تلك الأفكار السلبية التى تركز على الذات تنطبق على ما هو أكثر من مجرد السلوك الاجتماعى لدى الشخص الخجول ، وتزحف إلى أفكاره عن هويته ونوعية سلوكه فى مختلف أنواع المواقف الأخرى . ولأن تلك الأفكار السلبية فى النهاية تصبح تلقائية فإن الشخص الخجول يصبح أسوأ ناقد لنفسه بدون التحقق من حقيقة الأمر من جانب الآخرين .

الذات : لأن الشخص الخجول يشعر باستثارة جسدية غير مريحة ولديه العديد من المشاعر السلبية تجاه تصرفاته وقدراته ، تبدأ مشاعر عدم الارتياح فى التأثير على إحساسه بذاته وقيمتها . وبدلاً من التفكير فى نفسه كشخص تحدث له تجربة الخجل فى بعض المواقف فإن خجله يسيطر على هويته ويصبح " شخصاً خجولاً " يعيش " حياة الخجل " .

عملية الخجل

بينما لدى العقل الخجول والجسد الخجول والذات الخجولة القوة للتأثير على هوية الفرد بأكملها ، فأنا أعتقد أن النوع الصحيح من الإرشاد والتوجيه سيساعد الشخص الخجول على أن يتحرر من المعوقات السلبية للخجل ويصبح " الخجول الناجح " . فعلى الرغم من كل شىء فإن الخجل مجرد عملية عادية وتجربة خاضها الجميع ويتم استثارتها فى بعض المواقف الاجتماعية الشائعة ، مثل كون طفلك فى فصل به أطفال لا يعرفهم . وأعتقد أن فهم الخجل كعملية أو سلسلة من ردود الأفعال

لمواقف معينة ـ وليس كحالة ـ سيساعد الشخص الخجول على التخلى عن السلبية وأن يتعايش مع المتطلبات الاجتماعية بطريقة أقل خجلاً ، وأكثر ثقة . وبأسلوب ينم عن الحميمية الاجتماعية بشكل أكبر .

إن كل من يشعر بالخجل يشعر بـ " عملية الخجل " المتكونة من ثلاث خطوات متعاقبة ومتشابكة : الصراع بين الإقدام والإحجام والذى يؤدى إلى ميل للتعنت والصلابة والذى يؤدى بدوره إلى منطقة الراحة الضيقة الأفق والمتصلبة (سأقوم بإيضاح تلك الخطوات بالتفصيل فى الصفحة التالية) . وتدخل تلك العملية ضمن نطاق " بواعث الخجل " ـ المواقف الجديدة وغير المتوقعة والتقييمية التى ذكرتها للتو . ويفسر الأشخاص الخجولون عدداً كبيراً من المواقف على أنها من بواعث الخجل ولذلك يواجهون تلك العملية كثيراً ، ولكن حتى الأشخاص الانبساطيون عادة ما يمرون بتلك العملية عندما يشعرون بالخجل أحياناً .

المهم هو كيفية تفسير الناس لعملية الخجل وكيفية التحكم فى سيرها . حيث يتخذ الأشخاص الخجولون القرارات ويتصرفون بطريقة محددة لكى يغيروا مسار العملية تجاه سلوك يميل لتجنب بواعث الخجل ويتسم بالانسحاب من المواقف الاجتماعية . وقد يفسرون ذلك السلوك بطريقة سلبية ويدعونه يؤثر على هويتهم وتقديرهم لذاتهم ، والذى قد يؤدى إلى دائرة لا متناهية من الخجل " حياة الخجل " . ولكن الأشخاص الانبساطيين ـ أو الخجولين الناجحين ـ يتخذون قرارات مختلفة ويسلكون سلوكيات مختلفة أثناء تعرضهم لعملية الخجل ، وهم يتغلبون عليها لأنهم يفهمونها ويمكنهم التحكم بها .

والأكثر من ذلك هو أن عملية الخجل تتغير وتخفت تارة وتزيد تارة أخرى أثناء حياة الفرد ومع أشخاص معينين . وعلى الرغم من كل شىء فإن معظم الناس لا يخجلون فى كل المواقف ـ فهم يشعرون بالخجل فقط فى المواقف الاجتماعية الجديدة التى تحتوى على بواعث للخجل . ولأن معظم المواقف الجديدة تصبح قديمة مع مرور الوقت فإن الخجل مثله مثل صورة فوتوغرافية ثمينة تحبها أو بنطلون " جينز " مفضل لديك ، أى سيذبل ويخفت مع الزمن والاستعمال .

ومن المثير للاهتمام أن تلك العملية تنطبق على كل موقف يظهر فيه الخجل فى حياتنا ، بداية من سنوات الطفولة الأولى وحتى سنوات الشيخوخة . وتتسبب عملية الخجل فى نفس مشاعر الحيرة والسلوك الانسحابى الذى يتسم بالقلق ، سواء كان الشعور بالخجل ناتجاً عن أول يوم فى المدرسة ، أو أول يوم فى مكان العمل ، أو أول موعد غرامى لك وأنت مطلق وفى الأربعينات من عمرك .

ومع ذلك فإذا استطعت أنت وطفلك التدخل فى مسار عملية الخجل وتغييرها أثناء سنواته الأولى ، فسوف يكون لطفلك اليد العليا على خجله وسيتعلم كيف يتحكم فى رد فعله الخجول للمواقف الحالية وفى المستقبل بدلاً من أن يدع رد فعله الخجول يتحكم فيه . ولكى تتعلم المزيد عن كيفية قيام طفلك بذلك ، دعنا نلق نظرة على كل مرحلة من المراحل الثلاث من عملية الخجل بشكل أكثر عمقاً وتقييماً . حيث ستجد طرقاً محددة سوف تمكن طفلك من التعامل مع كل مرحلة بنجاح أكبر ، وتلك الطرق هى أول عنصر من خطة التغلب على الخجل .

الصراع بين الإقدام والإحجام

دعونى أخبركم بقصة " ماريو " الصغير . لقد كان " ماريو " يشعر بالسعادة الغامرة لأنه سوف يذهب لرؤية نسخة حية من حلقات الرسوم المتحركة المفضل لديه والذى يعرض فى التلفاز وظل يتحدث عن تلك الزيارة طوال الوقت قبل أسابيع من حضور العرض . ولكنه عندما ذهب لقاعة المسرح فى ذلك اليوم الموعود مع والدته " جوستين " تجمد فى مكانه وظل يحدق بشدة إلى الديكورات المثيرة والعرائس والمغنين والراقصين .

كان بالتأكيد مذهولاً بالعرض وكأنه منوم مغناطيسياً ، ولكن ليس بطريقة جيدة ، إذ تجمد " ماريو " في مكانه . فبينما كانت الألوان الصارخة والضوضاء والعرائس الضخمة مثيرة للاهتمام وكانت إلى حد ما مألوفة وعجيبة أيضاً فى نفس الوقت ، إلا أن " ماريو " شعر بالذعر أكثر من اللازم وببساطة أغلق جميع حواسه . وعندما بدأ الأطفال الآخرون

الرقص والغناء بصوت عال بمصاحبة المغنين والراقصين ، صرخ " ماريو " وقفز إلى حجر أمه وظل قابعاً به طوال الوقت المتبقى من العرض ، وبينما ظل يرتعد من الخوف كانت " جوستين " فى حيرة شديدة ولا تدرى السبب الذى جعل " ماريو " يرتعد خوفاً أثناء العرض الذى كان ينتظره بحماس .

إن " ماريو " ، مثله مثل كل الناس الخجولين ، كان منساقاً وراء أول خطوة فى عملية الخجل - أى الصراع بين الإقدام والإحجام . وهذا الصراع الذى كتب عنه د. " يانز أسيندوربف " ، من معهد " ماكسبلانك " للأبحاث النفسية فى ألمانيا فى بداية التسعينات ، هو صراع الانفعالات والأفكار والمشاعر الذى يسبب التوتر والقلق الاجتماعى الذى يصعب احتواؤه أو تخفيف حدته .

إن " ماريو " يظهر كل الأعراض المعتادة المعروفة لهذا الصراع :

- **رغبة مبدئية للمشاركة فى نشاط اجتماعى :** فقد أراد " ماريو " الذهاب للعرض وظل يتحدث عن هذا طوال الوقت لعدة أسابيع .
- **التوتر الناجم عن إدراكه أنه لا يريد أن يشترك فى هذا النشاط :** فقد تجمد " ماريو " فى مكانه عندما تمت مباغتته بهجوم صارخ من فوضى وصخب العرض والجمهور .
- **ذعر ذو مستوى منخفض عندما أعاد التفكير في دوره فى ذلك النشاط :** فقد صرخ " ماريو " عندما صاح الأطفال الآخرون ولم يتمكن من مشاركتهم فى الغناء .
- **محاولة تجنب الموقف والهروب منه واللجوء لملاذ آمن :** لأن " ماريو " لم يتمكن من مغادرة المكان أثناء العرض فقد ظل قابعاً فى أمان فى حجر أمه وبذل ما فى وسعه لغلق حواسه حتى لا يسمع أو يرى ما يحدث .

وعندما يقع الأشخاص الخجولون مثل " ماريو " فى الصراع بين الإقدام والإحجام يجب أن يتذكروا أنه يوجد جانبان لذلك الصراع - ليس فقط إحجاماً بل إقدام أيضاً . فعلى الرغم من كل شىء فمن يشعرون بالإحجام فقط يتحاشون الآخرين تماماً ولا يشعرون بالقلق أو التوتر . وفى الحقيقة ، فإن أمثال هؤلاء الذين يتحاشون الناس لا يشعرون حتى بالخجل - ووفقاً لدرجة تحاشيهم للآخرين ، فهم إما انطوائيين أو يتجنبون المواقف الاجتماعية . ولكن من ناحية أخرى ، فإن الأشخاص الخجولين يسعون بنشاط إلى أن يكونوا مع الناس - أى جانب الإقدام من الصراع - ولكنهم أعادوا التفكير فى رغباتهم وقدرتهم الاجتماعية ووقعوا فى شرك ميولهم الإحجامية . وينتج عن ذلك الصراع الكثير من القلق ، واحمرار الوجه ، والتلعثم ، وتصبب العرق ، وأعراض أخرى للإثارة الجسدية .

وأؤكد أن الكبار يمكنهم مساعدة طفلهم الخجول على اجتياز الصراع بين الإقدام والإحجام بدون الكثير من الجلبة . وفى الحقيقة قد يكون من السهل القيام بذلك لأن رغبة الطفل فى التعلم وتغيير سلوكه أكبر من رغبة الكبار . وهذا التعلم والتغيير من مهمات حياة الطفل ، ولذلك كن مرشداً جيداً لطفلك من فضلك .

دعونا نعد لقصة " ماريو " وزيارته المرعبة إلى المسرح وننظر إلى كيف كان بمقدور " جوستين " مساعدة " ماريو " على أن يصبح أقل توتراً وإحجاماً . لقد كانت " جوستين " حسنة النية وبالتأكيد لم تكن تريد أن تسبب لـ " ماريو " أى ضرر . وقد لاحظت أنه يتصرف بغرابة وهى خطوة أولى جيدة وهى إدراكها لذلك ، ولكنها أساءت التعرف على الإشارات التى كان " ماريو " يرسلها ، ولذلك بدلاً من تشجيع " ماريو " على المشاركة فى العرض ساعدت " ماريو " على تقوية ميله الإحجامى عن طريق توفيرها الراحة له على حجرها .

كان يمكن أن تعمل " جوستين " على تقوية ميل " ماريو " للإقدام بعدة طرق ، فقد كان بإمكانها أن تزيد من استمتاع " ماريو " بالعرض . وإليك طريقة القيام بذلك :

قم بإعداد طفلك . بينما قد عبر " ماريو " عن اهتمامه الشديد بحضور العرض فربما لم يكن يدرك ماهية ما هو مقبل عليه . وكان يمكن أن تقوم " جوستين " بتهيئته نفسياً للعرائس الكبيرة ، والرقص ، والجلبة ، والجمهور الصاخب ، وكان يمكن أن توضح له ما سيقابله فى ذلك الموقف وكان يمكن أن يشاهدا شريط فيديو لمناسبة مماثلة أو يقوما بتمثيل موقف مماثل متنكرين فى زى الشخصيات .

إحضار صديق قديم أو شيء مألوف . كان يمكن لـ " جوستين " أن تدعو أحد أصدقاء " ماريو " لمساعدته على الشعور بالارتياح ، أو كان يمكن أن تحضر معها إحدى دُمى " ماريو " وتوضح له أن الشخصية الآن ترقص على خشبة المسرح .

التسهيل التدريجي للانتقال من مرحلة جديدة غير مريحة إلى مرحلة مألوفة وأكثر راحة . بمجرد أن رأت " جوستين " أن " ماريو " فى حالة صراع ، كان من الممكن أن تقترح عليه أن ينالا قسطاً من الراحة فى قاعة الانتظار . وبالإضافة إلى ذلك ، لو أنهم كانوا قد حضروا مبكراً قبل العرض لتمكنوا من مشاهدة وصول باقى الأطفال بدلاً من الدخول إلى قاعة المسرح وهى ممتلئة بالفعل بجمهور صاخب .

الاعتراف بمشاعر طفلك . عندما حدق " ماريو " إلى المشهد وأصيب بالذعر كان يمكن لـ " جوستين " أن تسأله عما يشعر به ، ثم تقول : " أنا أشعر بالفزع أحياناً ، وخاصة عندما أكون وسط مجموعة من الأطفال الصاخبين . انظر لتلك الفتاة الصغيرة هناك . تبدو مرعوبة قليلاً أيضاً ولكنى متأكدة من أنها سعيدة إلى حد ما لأنها حضرت العرض معنا " .

إعادة تسمية مشاعر طفلك . كان يمكن لـ " جوستين " أن تقول : " يا للإثارة يا " ماريو " ! ـ أليس من المثير أن نكون هنا ؟ أشعر قليلاً بالتوتر والعصبية لأننى أشعر بالإثارة لبدء العرض " .

السلوك الاجتماعى . يمكنك أن تمنع تفاقم التوتر دون تسلط منك وذلك عن طريق تغيير بؤرة الانتباه من طفلك إلى التفكير فى الآخرين . فقد كان من الممكن أن تقوم " جوستين " بتقديم " ماريو " للأطفال الآخرين الجالسين حولهم وتسألهم إن كانوا يريدون اللعب بدمية " ماريو " .

مشاركة طفلك . لو أردت أن يشارك طفلك في الأنشطة المختلفة ، فعليك أن تشاركه أيضاً . على سبيل المثال كان يمكن لـ " جوستين " أن تصفق وتغنى وتشير لـ " ماريو " إلى كل الأشياء المثيرة التى كانت تحدث على خشبة المسرح . وفى النهاية كان " ماريو " سيشعر بالارتياح بالقدر الكافى للانضمام إليها ـ ولباقى الجمهور .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

استعد من ذاكرتك موقفاً عايشت فيه أول مرحلة من عملية الخجل ، الصراع بين الإقدام والإحجام .

- كيف كانت تبدو تلك التجربة ؟ (قم بسرد بعض التفاصيل عن المكان والزمان والأشخاص) .
- كيف كان شعورك أثناء تلك التجربة ؟

والآن صف موقفاً شعر فيه طفلك بهذا الصراع .

- ماذا كان رد فعله تجاه تلك التجربة ؟
- ما هى الأساليب التى يمكنك أن تساعد بها طفلك على اجتياز هذا الصراع ؟

وفى النهاية اكتب بعض عبارات الحوار التى ستساعدك على تقوية ميل طفلك للإقدام بدلاً من تقوية نزوعه للإحجام .

على سبيل المثال لو أن طفلك يقاوم الذهاب لدار رعاية الأطفال فى الصباح فلا يجب عليك المعاناة مع الدموع والألم ، فالحل هو أن تقوم بمكافأته على الإقدام على الذهاب لدار رعاية الأطفال ، وليس على إحجامه عن الذهاب إليها . ويمكنك التحدث عن كل الأشياء المتعة التى سيقوم بها عند وجوده مع أصدقائه . يمكن أن ترى إذا

تابع

كان صديقه المقرب يرغب في الذهاب لدار رعاية الأطفال يومياً مع طفلك فى سيارتك ، لكى يركز طفلك على ذلك ، بدلاً من أن يركز على اليوم الطويل الذى سيقضيه بدونك . ويمكنك أيضاً إيجاد مكافآت لكل صباح يذهب فيه معك بدون مشاكل ، حتى لو كانت تلك المكافأة مجرد احتضانه لفترة أطول عندما تقوم بتوديعه . وبمرور الوقت سيتعلم طفلك أن الذهاب لدار رعاية الأطفال أفضل كثيراً من الجلبة والمقاومة كل صباح ، فتلك الأساليب تنقل له رسالة بأن مشاعره خاطئة أو يصعب السيطرة عليها لدرجة أنه لا يستطيع التغلب على التحديات اليومية . ومهما كان الدرس الذى تعلمه له الآن وهو صغير فسوف يستوعبه جيداً ويطبقه طوال حياته .

مرحلة الإحماء البطىء

جميعنا رأى ذلك المشهد التالى فى كل فرح أو عرس : تبدأ الفرقة الموسيقية بالعزف ويذهب أول شخص جرىء لساحة الرقص وينضم إليه بعض الناس ، ثم يقتنع البعض الآخر بالمشاركة في الرقص . وبنهاية ليلة العرس يكون كل مدعو تقريباً قد رقص ولو مرة واحدة على الأقل ، على الرغم من أن بعض المدعوين لا يشاركون في الرقص على الإطلاق ، وهؤلاء هم المدعوون الخجولون .

ذلك السيناريو يوضح الخطوة الثانية فى مرحلة الخجل ألا وهى : مرحلة الإحماء التى يمر بها الجميع عندما يقررون كيفية التخلص من الصراع بين الإقدام والإحجام . فبينما يشترك الجميع فى أنهم يمرون بأوقات الإحماء الخاصة بهم ، إلا أن طول المدة الزمنية يختلف من شخص لآخر ومن موقف لآخر ، حيث يستغرق بعض الناس وقتاً أقل للتقارب مع الآخرين ، ولذلك يستغرقون وقتاً قليلا فى الإحماء حيث يندمجون بسرعة في المحادثات وأجواء الحفلات وعقد الصداقات ، بينما يستغرق البعض الآخر من الناس وقتاً أطول قليلاً قبل أن يشعروا بالارتياح عند الإقدام على شخص ما أو قبول الدعوات لحضور حفلات أو تجمعات بها أشخاص غير مألوفين . وهم يحجمون عن ذلك بسبب رغبتهم فى

تجنب تلك المواقف ، على الرغم من أنهم فى نفس الوقت يبذلون جهداً للتقارب مع الناس أيضاً . وفى النهاية يقومون بإجراء المحادثات وعقد الصداقات ولكن يأخذون الأمر ببطء ويحتاجون إلى المزيد من الصبر والتفاهم قبل أن يندمجوا فى الحوار .

وهؤلاء الأشخاص ذوو الإحماء البطيء هم الأشخاص الخجولون . وبفضل البحث الذى أجراه د. " ألكساندر توماس " و د. " ستيلا تشيس " من المركز الطبى فى جامعة " نيويورك " أصبحنا نعلم الكثير عن الأشخاص ذوى الإحماء البطيء وخاصة الأطفال . وبينما سأستعرض دراسات " توماس " و " تشيس " لاحقاً بمزيد من التفصيل فى الفصل الخامس ، فإننى سأعطيك مثالاً عن تجربة اجتياز طفل لمرحلة الإحماء البطيء فى موقف اجتماعى :

ذهبت " تشيلسى " مع أبيها " نيك " إلى حمام السباحة الخاص بالفندق لكى يستمتعا بعد يوم طويل أمضياه فى الحديقة ، وبما أن " تشيلسى " تحب السباحة وتستمتع باللعب والمرح فى حمام السباحة الخاص بجدتها ، فقد اعتقد والدها أنها ستسعد بالسباحة في حمام السباحة الخاص بالفندق حيث إنه أوسع وأكبر في المساحة ، وعندما قفز والدها فى الماء فرحت وضحكت ، ولكن عندما أمسك بها " نيك " وسحبها إلى جانب المياه غير العميقة حيث كان يلهو بعض الأطفال بكرة الشاطئ تغير سلوك " تشيلسى " .

قال " نيك " : " هيا يا " تشيلسى " ربما يمكنك اللعب بالكرة مع هؤلاء الأطفال الظرفاء " .

نظرت " تشيلسى " إلى الأطفال الآخرين ثم حدقت إلى أبيها وتعلقت به فى خوف شديد وكأن حياتها فى خطر .

فقال " نيك " للولد الصغير صاحب الكرة : " هل يمكنك إلقاء الكرة تجاهنا من فضلك ؟ نود أنا وابنتى مشاركتكم اللعب " .

قال الولد : " فكرة رائعة ! " ثم ألقى الكرة فى اتجاه " نيك " .

والتقط " نيك " الكرة وأعطاها لـ " تشيلسى " لكى تلقيها إلى الأطفال الآخرين ولكنها أعادتها لأبيها ونظرت إلى الباب .

وقال الولد الصغير : " أظنها لا تريد اللعب ، إنها خجولة " .

قال " نيك " وهو يسبح مع " تشيلسى " ناحية الخط الفاصل بين المنطقة العميقة والأخرى غير العميقة من حمام السباحة : " إنها فقط تحتاج قليلاً من الوقت لكى تتعرف عليكم ولكن شكراً على أية حال " .

بعد السباحة فى منطقة أخرى من حمام السباحة ، سأل " نيك " " تشيلسى " لو كانت ترغب فى لعب الكرة مع هؤلاء الأطفال مرة أخرى ، وقال : " يبدو أن الولد الذى يرتدى رداء السباحة الأحمر ولد لطيف وأعتقد أنه شعر قليلاً بالإهانة عندما شعر أنك لا تريدين اللعب معه . ربما قد نجرب اللعب معه لفترة قصيرة لكى تظهرى له أنك لست خائفة من اللعب معه " .

وافقت " تشيلسى " وذهبا مرة أخرى للأطفال والتقطت " تشيلسى " الكرة وألقتها إليهم ليس مرة واحدة أو اثنتين بل ظلت تلهو معهم حتى موعد غلق حمام السباحة ليلاً .

وكما ترى فإنه على الرغم من أن " تشيلسى " حاولت فى البداية أن تتجنب اللعب مع أطفال لا تعرفهم فى حمام السباحة ، إلا أنها تمكنت من الانضمام إليهم بمجرد حصولها على الوقت الكافى للإحماء لمواجهة الموقف الاجتماعى الجديد عليها .

وللأسف فإن الكثير من الآباء سيطلقون على " تشيلسى " صفة " خجولة " ويعتبرون سلوكها مجرد دليل آخر على ذلك ويتركونها تلهو وتسبح بمفردها وينتهى الأمر ، وبذلك يغفلون قدرتها على الإحماء والارتياح أكثر مع مرور الوقت . وسوف تفوتهم فرصة ذهبية لتعليم " تشيلسى " كيفية التغلب على بعض الإحباط ، وهى مهارة حياتية مهمة .

إن ذلك الميل للإحماء البطىء لا يقتصر على تلك المواقف الاجتماعية المعينة مثل اللعب بكرة الشاطئ فى حمام سباحة ، بل قد يؤثر أيضاً على الطريقة التى يتعامل بها الطفل مع التحديات الجديدة الكثيرة الأخرى مثل التدريب على استخدام المرحاض ، أو التحدث فى الفصل ، أو التأقلم مع متطلبات الصف الأول الثانوى .

ومثلما فعل " نيك " والد " تشيلسى " ، فإنه يمكنك مساعدة طفلك على عدم الهروب من التجارب غير المريحة والمسببة للإحباط واجتياز مرحلة الإحماء البطىء . وإليك بعضاً من النصائح فى هذا الشأن :

قم بإعداد طفلك . اشرح له ما سوف يحدث ، ولماذا يجب أن تلتزم بقرارك بأن يخوض التجربة الاجتماعية . أثناء الاستعداد للسباحة كان من الممكن أن يقوم " نيك " بتوضيح الأمر لـ " تشيلسى " بأن الأولاد الآخرين ـ اللطفاء منهم على الأقل ـ سوف يسبحون فى حمام السباحة .

اشرح فائدة ما تفعله . قم بتأكيد الجوانب الإيجابية للصداقة بدلاً من التركيز على ردود فعل طفلك السلبية تجاه المواقف الاجتماعية ؛ أى مثل ردود الأفعال التالية : احمرار الوجه وانعقاد اللسان عن الحديث . على سبيل المثال كان من الممكن أن يخبر " نيك " " تشيلسى " بأن إلقاء الكرة لعبة ممتعة وشيء ستستمتع به حقاً .

خذ فترة راحة . لو تحطمت أعصاب طفلك تماماً من موقف ما ، خذ فترة راحة واشرح له أنه لا يوجد أى مشكلة فى الشعور بالتوتر والعصبية وأنه شعور مؤقت . وكما ترى فإن فترة الراحة القصيرة التى قضاها " نيك " مع " تشيلسى " نجحت في أداء الغرض بشكل جيد .

تحدث مع طفلك عن المواقف السابقة التى كانت تصيبه بالتوتر . إن استرجاع الخبرات السابقة يساعد الطفل على النظر للموقف الحالى من المنظور الصحيح . فقد كان يمكن لـ " نيك " أن يذكر " تشيلسى " أنها تحب اللعب مع أصدقائها بالمنزل والآن لديها فرصة لتكوين صداقات جديدة فى حمام السباحة .

اتبع نفس الخطوات مرة أخرى . قم بتقليد " نيك " فيما فعله وضع طفلك فى نفس الموقف مرة أخرى ، ولو كان مازال خائفاً فانتظر بضع دقائق ثم حاول مرة أخرى ، ولكن قم بتجربة أسلوب آخر لو كان ذلك فى إمكانك .

شارك طفلك وسانده . لم يكتف " نيك " بإقناع " تشيلسى " باللعب مع الأطفال الآخرين ـ بل شاركهم اللعب وأشركها فيما كان يفعله .

وتذكر أنه حتى لو ظل طفلك متشبثاً بيدك أثناء الموقف بأكمله ، فعلى الأقل فإنه يفعل ما كان سيقلع عن فعله .

لو لم ينجح الأمر توقف فى الحال ـ ولكن حاول مرة أخرى لاحقاً فى أقرب وقت . قد لا يوفر موقف واحد وقتاً كافياً لطفلك ليقوم بالإحماء . لو لم تكن " تشيلسى " قد تمكنت من اللعب مع هؤلاء الأطفال فى أول ليلة لكان اصطحبها " نيك " بذكاء لنفس حمام السباحة الليلة التالية ؛ فعندئذ ستستمر فترة الإحماء .

تحدث مع طفلك عن التجربة لاحقاً . امدح طفلك باستمرار خاصة عندما يفعل ما يستحق عليه المديح . لاحقاً فى تلك الليلة كان يمكن أن يقول " نيك " لـ " تشيلسى " إنها لعبت مع هؤلاء الأطفال الذين لا تعرفهم بطريقة لطيفة على الرغم من أنهم أصابوها بالفزع تقريباً فى بادئ الأمر .

استعد للتحدى التالى . اشرح لطفلك كيف أن نجاح اليوم سيؤدى إلى النجاح في الغد . على سبيل المثال ، كان يمكن أن يقول " نيك " لـ " تشيلسى " إنها كما تعرفت بسهولة على هؤلاء الأطفال الجدد فى حمام السباحة اليوم فإنها غالباً ما ستتعرف بسهولة أيضاً على الأطفال الواقفين فى حديقة الألعاب غداً .

من المهم أن تكون حساساً لفترة الإحماء الخاصة لطفلك وألا تدفع به سريعاً لمواقف تثير خجله ، لأن الأطفال مثل " تشيلسى " يستحقون فرصة ثانية وثالثة ورابعة بل يستحقون كل عدد الفرص التى يحتاجون إليها حتى يتمكنوا من الإحماء واعتياد البيئة الاجتماعية الجديدة والشعور بأنهم أقوياء بالدرجة الكافية لمشاركة الآخرين بحرية .

وبالإضافة إلى ذلك تذكر من فضلك أن الأطفال الذين يمرون بمرحلة إحماء طويلة يمكنهم التعامل مع كل الفترات الانتقالية ولا تجب معاقبتهم بسبب حاجتهم الفطرية للإحماء ببطء . واعرف أن تربية طفل يتأقلم ببطء شيء صعب فى بعض الأحيان ، وخاصة فى ثقافتنا التى يزداد معدل سرعتها بشكل مستمر . ولكن فى الأجيال السابقة كان التكيف البطىء شيء عادى بما أن كل شيء تقريباً يسير بإيقاع بطىء ، أما اليوم فكل

شىء يحدث سريعاً جداً لدرجة أن الطفل ذا الإحماء البطىء لا يحصل على الوقت الكافى للاعتياد على الأشخاص الجدد أو المواقف والمناسبات الاجتماعية الجديدة . ولا يوجد ثمة خطأ أبداً فى مثل هؤلاء الأطفال ، ولكن ربما يجب أن نعيد التفكير فى قدرتنا أو رغبتنا فى استيعاب الكثير من المعلومات والتعامل مع الكثير من الأشخاص والتجارب فى فترات زمنية قصيرة . وربما يذكرنا هؤلاء الأطفال ذوو الإحماء البطىء بالكيفية التى اعتدنا على أن نعيش بها ـ وكيف يجب أن نعيش الآن .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح قم بتقييم قدرتك على التواصل مع الآخرين ، بالإضافة إلى سلوكياتك فى مرحلة الإحماء ، واستعد من ذاكرتك آخر موقف اجتماعى أصابك بالتوتر ثم أجب عن الأسئلة التالية :

- هل شعرت بالقلق قبل الموقف نفسه ؟
- كم استغرق وقت الإحماء الخاص بك والشعور بالارتياح بمجرد دخولك إلى ذلك الموقف الاجتماعى ؟ عشر دقائق ؟ عشرين دقيقة ؟ أم أنك لاتزال تشعر بالتوتر وعدم الارتياح فى نهاية الموقف الاجتماعى ؟
- ما الذى فعلته لكى تخفف حدة التوتر وعدم الارتياح ؟
- ما مدى فاعلية أساليبك فى ذلك الشأن ؟

بينما تتفحص إجاباتك فكر فى شعورك فى لحظة حدوث الموقف . هل شعرت أن فترة الإحماء التى استغرقت عشر دقائق مرت وكأنها مائة وعشر دقائق ؟ والآن فكر فيما سيشعر به طفلك حتماً

تابع

عندما يكون فى مرحلة الإحماء لاعتياد المواقف الجديدة . ولا يملك طفلك المقدرة العقلية أو الخبرة التى تملكها أنت لكى يستمد منها العون . وفى المرة القادمة عندما ترى طفلك يعانى من طول فترة الإحماء ستفهم السبب وراء ضرورة أن تمده بالأساليب التى تجلب له الراحة ، بدلاً من تركه يتصرف بمفرده فى وقت الأزمة .

وفى النهاية تذكر بعض المواقف التى تمكن بها طفلك من الإحماء بسرعة مناسبة وسطع نجمه من الناحية الاجتماعية . واكتب سبب نجاح طفلك وكيف يمكن تكرار هذا النجاح فى المستقبل . تذكر أن تأكيد نقاط القوة الخاصة بطفلك سيساعده على العمل على التغلب على نقاط الضعف التى يدركها داخله . وبالطبع عليك أن تذكر طفلك بأن لديه نقاط قوة حتى عندما يشعر بالضعف أثناء مرحلة الإحماء .

توسيع نطاق الراحة

الخطوة الأخيرة من عملية الخجل هى توسيع نطاق الراحة وهى تلى مرحلة الإحماء تلقائياً ، وتلك الخطوة هى النتيجة النهائية للأفكار والقرارات والسلوكيات التى حدثت أثناء الخطوتين السابقتين من عملية الخجل . فإذا حدثت سلوكيات إيجابية من الناحية الاجتماعية أثناء مرحلتى الصراع بين الإقدام والإحجام ومرحلة الإحماء ، فسيكون نطاق الراحة مرناً ويتسع بسهولة . أما إذا حدثت سلوكيات إحجامية وانسحابية وسلبية أثناء عملية الخجل فستكون النتيجة النهائية نطاقاً ضيقاً ومتصلباً من الراحة .

من السهل جداً فهم مفهوم نطاق الراحة . فكل شخص لديه نطاق الراحة الخاص به ، الذى يتكون من الأشخاص المألوفين ، والأماكن ، والأنشطة المألوفة . ونطاق الراحة هذا يتسع ويضيق عندما نضيف أشخاصاً جدداً فى حياتنا ونفقد أشخاصاً آخرين ونكتسب خبرات أكثر بينما نتوقف عن أنشطة أخرى .

وعلى وجه العموم فإن من يعتبرون أنفسهم خجولين لديهم نطاق راحة ضيق وأحياناً يضيق أكثر إذا لم يقم الشخص ببعض المجازفات أو

المخاطرات المحسوبة من آن لآخر . والآن لا يوجد ثمة خطأ فى الارتياح لبعض الأصدقاء القدامى أو الأقارب المقربين ، والقيام ببعض الأنشطة ، والذهاب إلى نفس الأماكن لقضاء الوقت بها . ولكننى أدركت أن الخجولين يرغبون بشدة فى زيادة مساحة نطاق الراحة الخاص بهم . وعلى الرغم من كل شيء ، فإذا لم يكونوا يرغبون فى مقابلة أشخاص جدد أو تجربة أنماط سلوكية جديدة أو اكتشاف أماكن جديدة فسيكونون راضين تماماً . ولو لم تكن ترغب في أن يرتاح طفلك أكثر للعالم الذى يتسع من حوله باستمرار ، ما كنت ستختار هذا الكتاب .

ولأن كلاً منا لديه نطاق الراحة الخاص به ، يجب على كل منا أن يزيد مساحته ويوسعه من آن لآخر . وفى الحقيقة عندما أشعر أننى فى مأزق أو عندما يغمرنى الشعور بالخوف من التحدى الجديد الذى يكون غريباً تماماً بالنسبة لى ، أعرف أننى أحتاج لتوسيع نطاق الراحة الخاص بى أو أنه يتسع بسرعة أكثر من اللازم بالنسبة لمرحلة الإحماء الشخصية الخاصة بى . وعندما أشعر بذلك أقوم بتقييم نطاق الراحة الخاص بى ثم أتناول مكوناته وكأننى ألعب الشطرنج أو أقوم بتركيب صورة " بازل " ، مع الفارق أننى أقوم بتحليل المشكلة الاجتماعية وليست المشكلة الماثلة أمامى على رقعة الشطرنج . والأمر ليس صعباً على الإطلاق وفى الحقيقة أجد الأمر ممتعاً لأننى أحاول أن أكون مبدعاً وأستخدم بعض مهارات الحياة وأخفف من حدة توترى .

ولكى توسع نطاق الراحة الخاص بطفلك قم بتحديد الأشخاص والأماكن والأنشطة فى نطاق الراحة الحالى الخاص به ثم خذ مكونين من مكوناتها ، ثم أضف مكوناً جديداً وبذلك تكون قد توصلت لطريقة لتوسيع عالم طفلك .

دعنى أوضح الأمر أكثر ؛ لنفترض أن " براندون " البالغ من العمر اثنى عشر عاماً يكون فى أسعد حال عندما يتزحلق على لوح التزحلق ، وأحياناً يمارس هذا النشاط مع بعض الأطفال فى الحديقة ، ولكنه عادة ما يمارسه بمفرده فى طريقه للمنزل أو فى الطرقات . وبذلك يكون نطاق الراحة الخاص بـ " براندون " مؤلف من ثلاثة مكونات :

بضعة أشخاص (أطفال الحديقة) وبضعة أماكن (بجوار المنزل أو فى الحديقة) وعمل شيء واحد (التزحلق) .

يمكن أن يوسع " براندون " نطاق الراحة الخاص به بالتدريج عن طريق توسيع أى من المكونات الثلاثة :

- **إدخال أشخاص جدد** : بدلاً من التزحلق فقط مع أطفال الحديقة ، يمكنه أن يدعو بعضاً من زملائه فى المدرسة للتزحلق معه .
- **إدخال أماكن جديدة** : بدلاً من ممارسة التزحلق فقط فى طريقه إلى المنزل أو الحديقة القريبة ، يمكنه البحث عن أماكن أخرى فى المدينة توفر ما يريده ممارسو التزحلق .
- **إدخال أنشطة جديدة** : بدلاً من ممارسة التزحلق فقط مع أصدقائه فى الحديقة ، يمكنه دعوتهم لتناول العشاء أو للذهاب إلى السينما .

وقد يكون إحداث تلك التغيرات مخيفاً قليلاً ولكن ليس إلى حد كبير . ولأن " براندون " يوسع نطاق الراحة الخاص به بالتدريج ـ ولا يعمل على إيجاد نطاق راحة جديد كلية ـ فهو يلجأ إلى تجارب آمنة من الماضى ويبنى على أساسها . ويجب أيضاً أن يتذكر ـ أو يذكره أحد ـ أنه سيشعر بالإحراج قليلاً فى بداية الأمر ، وقد يتطلب الأمر مزيداً من وقت الإحماء لكى تخف حدة توتره بطريقة طبيعية .

وعندما يتسع نطاق الراحة الخاص بطفلك بالتدريج ، مثلما حدث مع " براندون " . فسوف يشعر بالراحة أكثر فى العديد من المواقف المتنوعة وسيصبح ناجحاً رغم خجله . وعلاوة على تغيير الأماكن والأشخاص والأنشطة فى نطاق الراحة الخاص بطفلك قم بتجربة تلك الأساليب لتوسيع نطاق الراحة أكثر :

تعرف أكثر على أصدقاء طفلك وآبائهم : سيشعر طفلك أكثر بالمساندة والثقة عندما تعجب بأصدقائه . فلو كان بين طفلك وأحد أصدقائه اهتمام مشترك فتأكد من أنهما يشتركان فى ممارسته أو قم بتسجيل أسمائهما فى

دورة تدريبية لتنمية ذلك الاهتمام ، واقض وقت الدورة مع والدى ذلك الصديق .

قم بتنمية مواهب طفلك وشجعه على الإتقان : النجاح يؤدى إلى مزيد من النجاح . فإذا أظهر طفلك اهتماماً بالألعاب الرياضية فشجعه على ممارستها ثم اسأله إن كان يرغب فى تجربة نشاط مشابه مثل الكاراتيه .

قم بتنمية إحساس طفلك بالاهتمام الاجتماعى عن طريق مساعدته على إيجاد طريقة يظهر بها مواهبه للآخرين : ربما يحب طفلك المهتم بالزراعة قضاء وقت أكثر فى حديقة النباتات ، كما سيتعلم طفلك الذى يهتم بالحيوانات الكثير عندما يلتحق بدورات تعلم تدريب الكلاب .

عرض طفلك لتجارب جديدة : هل تشعر بالفضول لاستكشاف المطعم الجديد الذى فتح مؤخراً ؟ اصطحب طفلك إلى هناك وتناولا العصير والمقرمشات . هل رأيت إعلاناً لشركة الإنتاج المسرحى المحلية تعلن فيه عن إنتاج مسرحية كبيرة وعرض كبير على أحد المسارح الكبرى ؟ اشتر تذاكر لك ولطفلك ثم اسأل عن إمكانية أن تعمل فى المسرح كشخص يقود الناس لمقاعدهم . وإذا كان طفلك كبيراً بالدرجة الكافية تطوعا بوقتكما معاً للأعمال الخيرية واشتركا أكثر فى أنشطة الجمعيات المختلفة .

قم بإعداد طفلك للتحديات الجديدة ، ولكن ذكره بما لايزال فى نطاق الراحة الخاص به : تذكر أن طفلك قد يشعر بالتوتر والعصبية بسبب الذهاب إلى المركز التجارى مع شخص ليست بينهما علاقة إلا أنهما يستقلان معاً نفس حافلة المدرسة ، ولذلك اشرح له أنه مادام يقضى وقتاً ممتعاً مع صديقه الجديد فى حافلة المدرسة فسوف يستمتع معه أيضاً فى السوق التجارى .

احصل على المردود : لو حظى طفلك بوقت ممتع فى عمل شىء جديد أو لأنه مكث مع مجموعة جديدة من الناس فقم بتهنئته واقترح أن يقوم بتلك التجربة مرة أخرى . أما إذا شعر طفلك بالبؤس بعد التجربة فحاول معرفة ما حدث والقيام بالتعديلات اللازمة قبل تكرار المحاولة مرة أخرى .

قم بزيادة علاقاتك الاجتماعية : إذا أردت أن يقوم طفلك بتوسيع قاعدة معارفه ، فعليك أن تفعل أنت أيضاً نفس الشيء وتأكد من أن طفلك يفهم ما تفعله ولماذا تفعله .

وعلاوة على ذلك ، قد ترغب فى التحدث عن عملية زيادة مكونات نطاق الراحة مع طفلك لكى يصبح حل المشكلات الاجتماعية شيئاً سهلاً وممتعاً . وفى النهاية سيكون اتساع نطاق الراحة بشكل دائم جزءاً من نطاق الراحة الفعلى الخاص بطفلك .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

ارسم فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح ثلاثة مربعات كبيرة .

- فى المربع الأول اكتب أسماء كل الناس الذين ينتمون إلى نطاق الراحة الحالى الخاص بطفلك .
- فى المربع الثانى اكتب كل الأماكن التى يشعر فيها طفلك بالراحة .
- فى المربع الأخير اكتب كل الأنشطة التى تنتمى إلى نطاق الراحة الخاص بطفلك .

والآن اتبع نفس الخطوات التى تحدثت عنها فى قصة " براندون " وقم بتعديل كل مكون من مكونات نطاق الراحة . فمثلاً ، قم بالجمع بين أحد أصدقاء طفلك الذين يشعر معهم بالارتياح وبين مكان يشعره بالراحة . وبالنسبة للنشاط قم باختيار نشاط لا ينتمى لنطاق الراحة لطفلك ولكنك تعتقد أنه وصديقه سيستمتعان به مع مرور الوقت ، وعندما يجربانه استمر فى استكشاف أساليب لكيفية توسيع نطاق الراحة الخاص بطفلك عن طريق اختيار أماكن جديدة وأناس جدد أيضاً .

تابع

ثم بعد ذلك اكتب مكونات نطاق الراحة الخاص بك وابدأ فى تغييرها بنفس الكيفية أيضاً (ملحوظة : لو تشابهت مكوناتك مع مكونات طفلك يمكنك تحديد الأنشطة التى ستقومان بها معاً) .

وفى النهاية ضع علامة على المكونات التى أضفتها مؤخراً إلى نطاق الراحة الخاص بك سواء كانت تلك المكونات أماكن أو أشخاصاً أو أنشطة . متى كانت آخر مرة قمت بها بتلك التغييرات ؟ ربما حان الوقت لتوسيع نطاق الراحة الخاص بك ؟

بضع أفكار أخيرة

لقد تناولنا الكثير من المواد ولقد أعطيتك الكثير لكى تفكر فيه ـ ليس فقط عن سلوك وهوية طفلك بل ربما عن سلوكك وهويتك أنت أيضاً . وبينما قد يبدو ذلك " المنظور الجديد " للخجل في مرحلة الطفولة غير معتاد قليلاً لك الآن ، فإننى أتمنى أن تتمكن من تطبيق ما قلناه في علاقاتك بطفلك .

وعبر الفصول القادمة سأشرح كيفية تطبيق تلك الأفكار لمواجهة صعوبات الخجل في مرحلة الطفولة ، وكيف أنكما تستطيعان معاً التعامل بنجاح مع تحديات المدرسة ، والصداقات ، ومشاكل مرحلة المراهقة ، والمسائل المتعلقة بشخصية الطفل . وسوف نتعرف أيضاً على إذا كان طفلك مولوداً بالخجل وراثياً أم لا ، ولكن أولاً سأخبرك ببعض المهارات الأساسية للتعامل مع المشكلات التى ستمكنك من البدء فى مساعدة طفلك اليوم .

الفصل الثالث

مهارات الحياة للتغلب على الخجل

كلما فهمت خجل طفلك أكثر ، زادت قدراتك على تعديل خطتى للتغلب على الخجل بشكل أفضل لكى تتواءم مع طفلك واحتياجاته . ولكنى متأكد من أنك تتحرق شوقاً للبدء فى مساعدة طفلك اليوم . وستكون سعيداً عندما تتعلم المزيد بالممارسة وليس فقط بالقراءة عن ذلك الأمر ، ولذلك أقدم إليك الجزء الثانى من خطة التغلب على الخجل ، والذى يمكنك تعليمه لطفلك اليوم . وعندما تضيف هذا الجزء إلى الجزء الأول من الخطة ـ أى فهم المراحل الثلاث لعملية الخجل والتحكم فيها ـ فإن تلك المهارات القوية سيكون لها تأثير إيجابى فورى ومهم .

مهارات الحياة الأساسية للخجول الناجح

أن يكون طفلك خجولاً وناجحاً في الوقت ذاته فهذا ليس ضرباً من السحر ، ولكن يمكن أن يكون له نتائج سحرية . فعندما يساعد الآباء أطفالهم الخجولين ويشجعونهم على استكشاف العالم الذى يزداد اتساعاً دائماً من حولهم ، فهم بذلك يعلمون أطفالهم ما هو أكثر من مجرد

مهارات اجتماعية يحتاجون إليها بشدة ـ حيث يعلمون أطفالهم المهارات الأساسية فى الحياة لبناء حياة سليمة ومتكاملة العناصر . ومثلما توجد أدوات أساسية مثل الشاكوش والمسامير والحفارات ، فإن مهارات الحياة أدوات أساسية أيضاً ؛ فهى تمكن المرء من إيجاد أساليب صحية تنطبق على العديد من الموضوعات الشائكة والمعقدة .

وخلال هذا الكتاب سأشير لتلك المهارات الحياتية ؛ لأنها فى غاية الأهمية ـ ليس فقط للطفل الخجول بل أيضاً لكل الأطفال والكبار . ويساعد تعلم تلك الدروس مبكراً على إطلاق إمكانات وقدرات كل شخص حتى لا تبدو له العراقيل والعوائق مرعبة إلى حد كبير .

الخطوات الأربع لحل المشكلات

تعد مهارة حل المشكلات مهارة أساسية فى الحياة ، وهى ليست معادلة رياضية بحتة وقديمة ، بل مهارة حيوية مثل التنفس ولها فوائد عظيمة للأطفال الخجولين ، والذين غالباً ما تنقصهم القدرة على حل المشكلات بمفردهم . قام د. " جينس أسيندوربف " من معهد " ماكسبلانك " للأبحاث النفسية فى " ألمانيا " بتلخيص بحث يربط بين مهارات حل المشكلات لدى الأطفال وحب الآخرين لهم . ولقد توصل هذا البحث إلى أن الأطفال الذين يحظون بحب من حولهم ولديهم مهارات اجتماعية يحلون المشكلات بسهولة ، أما الأطفال الخجولون فهم أقل مهارة فى إيجاد حلول للمشكلات . وقد وجد الباحثون أنه عندما طلب من الأطفال الخجولين حل مشكلة ما ، فإنهم حاولوا بوجه عام إيجاد حل بنفس الطريقة عدة مرات بلا نجاح ثم استسلموا ، ولكن من ناحية أخرى فإن الأطفال الواثقين من أنفسهم اجتماعياً استطاعوا أن يفكروا بطريقة إبداعية ويجربوا طرق حل مختلفة وأتموا المهمة المطلوبة منهم .

ولحسن الحظ فإنه يمكن تعلم مهارات حل المشكلات ، كما أن تنمية تلك المهارات لدى الطفل الخجول هى الخطوة الأولى نحو مساعدته على أن يصبح أكثر ارتياحاً فى المواقف الصعبة ، سواء كانت مواقف اجتماعية أو تعليمية . وتتكون عملية حل المشكلات من أربع خطوات وهى :

تحديد المشكلة ، جمع المعلومات ، وتطبيقها ، ثم التنفيذ . دعنا نأخذ مثالاً لمشكلة معتادة من مشاكل الخجل ونرى كيف يتم تطبيق الخطوات الأربع .

لنفترض أن " راندى " الطالب الخجول فى الصف الرابع الابتدائى لم يفهم أى شىء من شرح معلم الرياضيات للقسمة المطولة . والآن ، وفى نهاية يوم دراسى طويل ، يخرج زملاؤه فى الفصل إلى السبورة ويتعاملون مع قائمة الأرقام الطويلة التى وضعها معلم الرياضيات الأستاذ " جارنر " ، ويبدو أن الجميع ـ فيما عدا " راندى " ـ يفهمون الدرس . ولأن " راندى " ينظر إلى السبورة وفى أوراقه الخاصة وإلى الجميع الذين يتابعون الشرح فى صمت لذا فهو مضطرب ، ومرتبك ، ومتوتر ، ومحرج جداً من أن يرفع يده ويطرح سؤالاً .

لاحقاً فى تلك الليلة بينما كان " راندى " يقوم بأداء الواجب وبينما كان والده " شون " يقرأ الرسائل الإلكترونية الخاصة به على الحاسب الآلى المحمول إذا بـ " راندى " يلقى بالقلم على الأرض .

فقال له " شون " : " ما المشكلة ؟ "

قال " راندى " صارخاً : " لا أستطيع أداء الواجب ، لابد أننى غبى أو شىء من هذا القبيل ! "

فقال " شون " بهدوء : " ولكنك لست غبياً يا " راندى " ، دعنى أساعدك فى الخروج من هذا المأزق ، ما رأيك ؟ "

ولحسن الحظ أن " شون " يعرف الخطوات الأربع وكيفية تخليص " راندى " من ذلك المأزق :

تحديد المشكلة : قد يبدو تحديد المشكلة شيئاً سهلاً ولا يحتاج لذكاء بالغ ولكنه ليس دائماً سهلاً . فبينما كان يظن " راندى " أنه غبى ، كان " شون " يعرف معلومات فى مادة الرياضيات أكثر منه . وبعد أن حاول شرح المسألة الحسابية له أدرك أن " راندى " لم يكن يعلم كيفية وضع باقى القسمة على العمود التالى فى عملية القسمة ، وعندما سأل " شون " " راندى " هل قام الأستاذ " جاردنر " بشرح تلك الخطوة فى الفصل أم لا ، هز " راندى " كتفيه فى عدم اكتراث بطريقة تنم عن عدم المعرفة ،

فسأله إذا كان قد رفع يده ليحصل على المزيد من الشرح والإيضاح ، فقال " راندى " إنه أراد أن يفعل ذلك ولكنه خشى أن يبدو غبياً ، أو أن يتصرف بعصبية ويحمر وجهه خجلاً أمام زملائه فى الفصل . وبعد تلك المناقشة فهم كل من " راندى " و " شون " المشكلة الحقيقية إذ أنها لم تكن قدرات " راندى " على فهم الرياضيات هى المشكلة ، بل كانت توتره حيث حال بينه وبين قدرته على التعلم .

جمع المعلومات : بمجرد تحديد المشكلة يتعين جمع المزيد من المعلومات عن سببها والحلول الممكنة . والآن وبعد أن حدد " راندى " المشكلة الحقيقية أصبح قادراً على التركيز لشرح أبيه للقسمة المطولة . وعلاوة على ذلك أوضح " شون " أنه من الصعب التفكير فى الرياضيات إذا انتابت المرء مشاعر مزعجة ولكنها طبيعية نتيجة للتحدث أمام فصل ملىء بالأطفال .

تطبيق المعلومات : إذا لم يتم تطبيق المعلومات على الحلول الممكنة ، فستكون المعلومات مجرد بيانات لا معنى لها . بعد أن شرح " شون " مبادئ القسمة المطولة ، حاول " راندى " أن يحل مسألة حسابية أخرى وتمكن من ذلك بقليل من المساعدة من جانب أبيه ، وسرعان ما تمكن من تطبيق ما تعلمه وانتهى من حل عشر مسائل حسابية بمفرده ، وأدرك أنه ليس غبياً ولا ضعيفاً فى الرياضيات وأن خجله لا ينبغى أن يمنعه من السؤال ـ فقد كان الخجل يشتت انتباهه فى الفصل ويجعله متوتراً .

التنفيذ : هذه الخطوة الأخيرة خادعة وسهلة للغاية فى نفس الوقت . فهى خادعة ، لأن الذين لا يقومون بتنفيذ وتطبيق كل مهارات حل المشكلات الخاصة بهم ، ينغمسون فى سلوك يثبط عزائمهم ويجعلهم لا يخرجون من المأزق . ومع ذلك فيمكن أن يكون التنفيذ سهلاً للغاية ، لأنه بمجرد أن يصل المرء لتلك المرحلة فإنه يمكنه الوثوق بأنه فعل كل ما يمكن فعله لإيجاد حل ناجح ، ولذلك فإن " راندى " بعد أن أصبح مسلحاً بمعرفته للقسمة المطولة وقدرته على اللحاق ومتابعة دروس أستاذ " جاردنر " فلن يكون متخوفاً من التحديات التعليمية التى سيواجهها فى المستقبل . حيث قال " شون " وهما يرتبان الكتب والأوراق : " فى

الحقيقة يا " راندى " أنا أيضاً يصيبنى التوتر قبل أن أتحدث فى اجتماع العاملين فى عملى ولكنى أستجمع شجاعتى وأتحدث على أية حال ، وتختفى تلك الأحاسيس عندما أركز على ما سأقول وليس على أعصابى " . وربما ، أقول ربما ، يتذكر " راندى " نصيحة أبيه ويشعر قليلاً بالثقة بخصوص رفع يده فى الفصل .

بناء القدرة على مقاومة الإحباط

يا لمأساة " كورتنى " المسكينة ! عندما دخلت متجراً كبيراً أخذت تصرخ وعندما ذهبت لمتجر كبير آخر مجاور أصيبت بالذعر الشديد ولم تقو على الحركة وعندما ذهبت لحديقة الحيوانات أصابها الانهيار التام .

لماذا قلت إن " كورتنى " هى المسكينة ؟ المساكين هم والداها ! لأنهما بعد كل أزمة مما سبق يتحتم عليهما المسارعة بإنقاذ ابنتهما اللطيفة الخجولة ويهدئان من روعها ويقولان لها : " حسناً يا " كورتنى " إننا بجوارك وبما أنك لا ترغبين فى الجلوس على حجر بابا نويل ، فإننا لن نضطر للتسوق من أجل شراء المزيد من الهدايا الآن لذا يمكننا الرجوع إلى المنزل فوراً ونلعب بالدمى الخاصة بك " . وبذلك تغادر العائلة المتجر من باب الواجب ويشعر الوالدان بالضيق وخيبة الأمل بينما تشعر " كورتنى " بالراحة وتفشل خططهم لذلك اليوم .

يتصرف الكثير من الآباء مع أطفالهم الخجولين بنفس الطريقة التى تصرف بها والدا " كورتنى " ويسارعون بمنع طفلهم من البكاء والعويل أثناء المواقف التى تسبب له الإزعاج . ويمكننى أن أتفهم دوافع ذلك التصرف ؛ لأن نوبات الغضب التى تصيب الأطفال فى الأماكن العامة تسبب الإحراج والألم ، كما أن مشاهدة طفلك وهو يتألم أسوأ كثيراً . ولكن فى كل مرة يتدخل الأب أو الأم لحماية الطفل مما يزعجه فإن الطفل يتعلم الدرس التالى : لو أننى خائف فأنا لا حول لى ولا قوة ، وسيتم إعفائى من مواجهة مخاوفى ، ولو لم يرق لى أمر ما فيمكننى أن أصرخ وسيعمل أبى وأمى على تهدئتى وتحسين الوضع .

بينما قد يكون من الصعب مشاهدة طفلك وهو يصاب بالإحباط والخوف فى المواقف الجديدة التى تبدو وكأنها صعبة إلا أننى أشجعك على أن تلاحظ وتستمع وتتعلم ، وأعدك بأن كل دقيقة تقضيها فى البيئة التى تصيب طفلك بالرعب ستجعلكما أنت وطفلك الخجول تقومان باكتساب مهارة حياتية ـ ألا وهى مقاومة الإحباط .

ومثل مهارة حل المشكلات ، فإن مهارة مقاومة الإحباط مهارة أساسية يجب أن يضيفها الأطفال لمجموعة مهاراتهم فى الحياة . ووفقاً للدكتور " والتر ميشيل " وزملائه من جامعة " كولومبيا " فإن الأطفال الذين يستطيعون التحكم فى اندفاعهم ويكبحون جماح رغباتهم ـ أى من يستطيعون مقاومة الكثير من مشاعر الإحباط ـ يبرعون من الناحية التعليمية ويمكنهم التعامل مع التوتر والضغط . ويقدرهم أقرانهم تقديراً حسناً ، أما الأطفال الذين لا يتمكنون من مقاومة الإحباط الناتج عن انتظار تلبية احتياجاتهم فيميلون للخجل والعناد والاستياء وعدم الثقة بالآخرين والشعور بالتوتر البالغ . وعلى وجه العموم فإن مثل هؤلاء الأطفال يشعرون بتقدير الذات بدرجة أقل ممن يمكنهم كبح جماح رغباتهم .

والآن أنا لا أشجعك على عدم الاهتمام أو الاكتراث لحالة طفلك الخجول عندما يشعر بعدم الراحة لمجرد أن يتعلم درساً مهماً فى الحياة ، وإلا فإن ذلك سيؤذى طفلك نفسياً . ولكن بدلاً من هذا أريدك أن تستكشف طرقاً تقود بها طفلك بأمان عبر المواقف الاجتماعية التى تصيبه بالتوتر بدلاً من إنهاء الموقف على الفور ؛ لأن مخاوف الطفل سوف تقل مع كل دقيقة تمر .

على سبيل المثال كان من الممكن لأبوى " كورتنى " أن يعالجا زيارتها لبابا نويل بطريقة مختلفة عن طريق إعدادها لما سوف يحدث ثم إرشادها وتدريبها طوال الزيارة بأكملها ، وكان يمكن أن يتحدثا معها عن بابا نويل وصوته العالى الرنان وما يجب أن تقوله له . كما كان بإمكانهما أن يتجولا معها حول المتجر لتفحص مكان بابا نويل قبل الوقوف فى الصف لكى تكون " كورتنى " أكثر ارتياحاً فى البيئة المزدحمة . وأثناء الوقوف

فى الصف أمام بابا نويل كان من الممكن أن يشيرا إلى الأطفال الآخرين الجالسين على حجر بابا نويل ويخبرونه بما يتمنونه من هدايا أعياد رأس السنة . وفى النهاية كان يمكن أن يتدربوا على كل ما يخيف " كورتنى " قبل زيارة المتجر الكبير .

ومما لا شك فيه أن كل ذلك الاستعداد كان سيساعد " كورتنى " على التأهب للوقت الذى ستخوض فيه التجربة بنفسها ، وبمجرد أن تتمكن من الاقتراب من بابا نويل كان يمكن أن يشجعها والداها ويحثانها على الاستمرار فى عمل شىء قد وضعاه فى قائمة خططهم لأعياد رأس السنة .

ولكن المقابلة مع بابا نويل لا تنتهى عند ذلك الحد . وفى الحقيقة فإن أهم خطوات التخلص من الخجل تأتى بعد انتهاء الموقف الاجتماعى وهى التحدث باختصار عما حدث فى الموقف والإشارة إلى ما أحسن الطفل فيه وكيف يمكنه أن يحسن نفسه أكثر المرة القادمة . ويغفل الكثير من الآباء تلك الخطوة لأنهم يشعرون بالارتياح لانتهاء الموقف بسلام ، ولكن الأطفال الخجولين يحتاجون إلى ذلك التشجيع اللطيف لأنهم يستمرون فى المعاناة الشديدة من مخاوفهم وعيوبهم المزعومة . لذا فإن التحدث عن السلوك الناجح للطفل يساعده على تقوية ثقته بنفسه فى المواقف الاجتماعية .

بعد زيارة بابا نويل كان يمكن أن يتحدث والدا " كورتنى " عن التجربة ويذكراها بما فعلته بشكل صحيح . على سبيل المثال ربما تكون " كورتنى " قد قالت للبائعين " شكراً " عندما ساعدوها . وكان يمكن لأبيها الإشارة إلى ذلك السلوك ويقول : " أرأيت يا " كورتنى " بما أنك تعاملت بشكل رائع مع البائعين فأنا متأكد من أنك ستفعلين نفس الشىء مع بابا نويل لو قضيت وقتاً أطول معه ، وربما ستحظين بزيارة أطول معه العام القادم ، ونحن فخورون بك لأنك انتظرت فى الصف بصبر على الرغم من أن زيارة بابا نويل كانت مرعبة إلى حدٍ ما " .

ولو أن والدى " كورتنى " كانا قد قاما بتطبيق تلك الخطوات لكانت زيارتهما لبابا نويل مختلفة تماماً . وبينما ظن والداها أن إعفاءها من زيارة

بابا نويل كان أفضل أسلوب ، إلا أن التمسك بفكرة الزيارة كان أفضل بكثير .

ومن خلال هذا الكتاب سأخوض فى ذكر طرق أخرى لمساعدتك على بناء القدرة على مقاومة الإحباط داخل طفلك ، أما فى الوقت الحالى فيجدر بك أن تنتبه لتلك المواقف لكى تراقب رد فعلك فيها . فبينما قد يكون أول رد فعل مندفع لك كوالد تحب طفلك وتهتم به هو أن تنقذ طفلك بسرعة ، إلا أنه قد يكون من الأفضل أن تعيد التفكير وتدعه يتعلم كيف يصرخ ويبكى ويتذمر - وفى النهاية يتوقف عن كل ذلك ويهدأ ويندمج فى الموقف ، ويمكن لطفلك أن يتعلم ، مثل " كورتنى " : كيف يتمسك بالبقاء فى الموقف المرعب حتى يتحول ذلك الموقف إلى تجربة مريحة وممتعة أيضاً .

تنمية الاهتمام الاجتماعى

من أثمن الهدايا التى يمكن أن نقدمها للطفل هو الاهتمام المتزايد والمستمر بحياته وعالمه ، فالأطفال فضوليون بطبيعتهم ، ولكننا غالباً ما نفقد تلك القدرة على التعجب والدهشة كلما تقدمنا فى العمر . عليك فقط أن تشاهد إثارة الطفل عندما يمر تحت رذاذ رشاش الماء فى يوم حار أو عندما يفتح هدية مغلقة بشكل خاص وستفهم ما أعنيه .

ولكن فضولنا لا يقتصر على محاولة استكشاف العالم من حولنا ، بل يمتد أيضاً إلى محاولة التعرف على من يعيشون معنا فى هذا العالم . وهذا النوع من الفضول للتعرف على الآخرين شىء طبيعي ويسمى " الاهتمام الاجتماعى " ، ولكن الشخص الخجول يعانى من صعوبات عند محاولة إظهار ذلك الفضول ، وقد يشعر أن فتح باب الحوار مع شخص ما قد يعنى أنه فضولى أو وقح ، وهو بالتأكيد لا يريد أن يضايق أحداً أو يواجه الشعور بالرفض والنبذ . وأحياناً ما يصاب الشخص الخجول بالتوتر الشديد ولا يتمكن من التحدث عند مجرد التفكير فى الاقتراب من شخص ما .

ولكن أن يكون لديك الاهتمام الاجتماعى لا يعنى أنك وقح أو مزعج للآخرين ، بل إن الاهتمام الاجتماعى هو الوسيلة التى نعترف من خلالها أننا نعيش فى عالم اجتماعى مدهش وأن كل فرد فيه يؤثر فى الفرد الآخر . وتلك هى الخطوة الأولى تجاه المشاركة فى المجتمع الأكبر والعطاء للآخرين والحصول على المساندة منهم .

ويسمح الاهتمام الاجتماعى للأشخاص الخجولين باجتياز العوائق غير المرئية التى تفصلهم عن الآخرين وتعزلهم عنهم ، ولكن بمجرد أن يسمحوا لأنفسهم بالتواصل مع الأغراب فقطعاً سيفعلون شيئاً .

ولقد وجدت أن أفضل طريقة لتطبيق الاهتمام الاجتماعى هى الالتزام بالآداب الاجتماعية في سلوكنا . ويمكن أن يتعلم الأطفال هذا ليس فقط بالقول بل بالفعل أيضاً . فإذا شجع الآباء أطفالهم الخجولين على تفعيل اهتمامهم الاجتماعى الغريزى ، فسوف يصبح هؤلاء الأطفال الخجولون أكثر ارتياحاً عند تعاملهم مع الناس من مختلف الفئات والطباع .

ومن السهل جداً أن تكون لطيفاً ولبقاً ، وإليك بضعة أمثلة عن كيفية إدراج الآداب والسلوكيات الاجتماعية الحميدة فى حياة طفلك اليومية :

قم بتعليم طفلك السلوكيات الحميدة وطبقها دائماً : لو عرف طفلك متى يقول " من فضلك " و " شكراً " و " معذرة " و " العفو " فسوف ينجح فى حياته الاجتماعية . كما سيكون هذا بمثابة نص جاهز حتى لا يشعر أنه لا يعرف ما الذى يقوله فى بعض المواقف المعينة .

قم بإسداء خدمات للآخرين : وتأكد من مشاركة طفلك فيما ستفعله ، واشرح له ما ستفعله وسبب فعلك له . على سبيل المثال ، إذا أصيب جارك بوعكة صحية ، فقم بزيارته وخذ معك وجبة عشاء له ، واصطحب طفلك معك أيضاً ، ثم اشرح له أهمية أن يكون المرء حساساً لأزمات الآخرين (ملحوظة : تلك هى القاعدة الذهنية) .

تجاذب أطراف الحديث مع الآخرين عندما تكون وسط الناس : عندما تذهب لمتجر البقالة قم بإمساك الباب وأبقه مفتوحاً حتى يدخل متسوق آخر ، وامدح الصراف على مساعدته لك ، وافتح باب الحوار مع شخص آخر فى الصف وسوف يلاحظ طفلك تصرفاتك وسيقوم بتقليدها .

وفى أثناء الجولة القادمة للتسوق اطلب من طفلك أن يساعدك فى إمساك الباب حتى يعبر شخص آخر . فحتى لو كان كل ما يفعله طفلك هو وضع يده بخفة على زجاج الباب إلا أن هذا يعنى أنه يتقدم ويستحق مديحك له .

حول موهبتك لنشاط اجتماعى يسمح لك بالمشاركة فى المجتمع : على سبيل المثال ، لو أنك تحب العناية بالحدائق سجل اسمك فى جمعية للحفاظ على البيئة ، أو قم بإنشاء جمعية للعناية بالحدائق فى الحى الذى تقطنه ، وبالطبع قم بدعوة طفلك للمشاركة فى هذا واشرح له سبب ما تفعله وسبب استمتاعك به .

اجعل أطفالك ينضموا إلى أنشطتك الاجتماعية قدر الإمكان : وهذا مهم لأن تقليد السلوك الاجتماعى الإيجابى ـ علاوة على مناقشة ما تقوم به ـ يعد أفضل طريقة فعالة لتعليم طفلك هذا الدرس القيم . وبينما قد تتضمن تلك الأنشطة مهمات تتسم بالطابع الرسمى أكثر من الطابع الاجتماعى مثل حضور النزهة الخلوية الخاصة بالشركة التى تعمل بها إلا أن تلك الأنشطة قد تتضمن أيضاً أشياء صغيرة ، مثل ممارسة الجرى أو دعوة صديق لتناول فنجان من القهوة .

وتلك الخطوات الصغيرة إنما هى طرق مهمة للمساعدة على خلق الرغبة لدى طفلك فى التصرف وفقاً للاهتمام الاجتماعى المتأصل داخله ، وزيادة مستوى ارتياحه فى العديد من المواقف الاجتماعية المختلفة والتعاملات مع الناس .

تحسين الوعى بالذات

كلما ناقشت موضوع الخجل فإنه دائماً ما يسألنى أحدهم " هل الخجل يعنى تدنى تقدير الذات ؟ " وإجابتى المؤكدة والقاطعة هى دائماً " كلا " .

إن الخجل وتقدير الذات مرتبطان ببعضها البعض لأن الخجل يبدو جزءاً مهماً جداً لإحساس المرء بذاته ـ أى أن الفرد يعتبر نفسه " خجولاً " بدلاً من كونه شخصاً " يشعر " بالخجل أو " يمر بتجربة " الخجل ـ

وكذلك لأن المرء يضيف للخجل مدلولاً معيناً وهو كما نعرف مدلولاً سلبياً . وعلى الرغم من أننى أعتقد أن هذا ليس حكماً عادلاً ، إلا أن القليل من الناس الخجولين يحبون وصفهم بالخجل ، كما أن الجميع يحاولون ألا تظهر عليهم علامات الخجل على أمل أن يحظوا بحياة أفضل . ولذلك يعتقد الكثير من الناس أن الخجل يعنى تدنى تقدير الذات أو عدم الثقة بالنفس .

لكن هذا ليس حقيقياً ، فالانبساطيون لا يحتكرون المستويات العليا من تقدير الذات كما أن المستويات المتدنية من تقدير الذات ليست حكراً على الخجولين . حيث يمكن أن تكون خجولاً وتقديرك لذاتك كبيراً أو متوسطاً أو عادياً أو متدنياً ، ويمكن أن تكون انبساطياً أيضاً ويكون لديك كل تلك المستويات من تقدير الذات .

ولكنى بصراحة لست مهتماً بموضوع تقدير الذات ، على الرغم من أننى أشجع الناس على النظر إلى أنفسهم وقدراتهم بإيجابية . وبينما أعرف أن الآباء قلقون بشأن تربية أطفالهم ورفع مستوى تقدير الذات لديهم إلا أن المديح الأجوف (" أنت شخص مميز جداً ! ") وعبارات التعزيز (" أنت نجم كبير ! ") لن تفيد أى طفل . فيجب أن يمدح الأطفال ، شأنهم فى ذلك شأن الكبار ، بما يستحقون عليه المدح . (سأتحدث عن هذا بمزيد من التفصيل لاحقاً) . بينما لا أهتم أكثر من اللازم بموضوع تقدير الذات ، إلا أننى مهتم بموضوع الوعى بالذات والقدرة على رؤيتها بموضوعية وتقدير كل الجوانب المعقدة والمدهشة والرائعة لشخصية المرء . لقد وجدت أن الخجولين غالباً ما ينقصهم هذا النوع من الوعى بالذات ؛ لأنهم بدلاً من رؤية الخجل كمجرد جانب واحد من شخصيتهم . فإنهم يسمحون للخجل بأن يطغى على إحساسهم بالذات ـ ويفعلون ذلك بطريقة سلبية .

على سبيل المثال دعنا نر حالة " ليندزى " فى أول يوم لها فى الصف الثالث الابتدائى كمثال على ما قلناه . الآن من المعروف أن أول يوم دراسى عادة ما يكون صعباً للجميع ، وليس فقط للأطفال الخجولين مثل " ليندزى " ، ويتفهم المعلمون ذلك ويتغاضون عن معظم أعراض التوتر ـ

مثل ظهور العرق على كف اليد ، أو ارتعاش الصوت ، أو آلام المعدة - وكل هذا كانت تعانى منه " ليندزى " . وبينما وقعت فى شرك كل تلك الأعراض ، وشعرت أن تلك الحالة ستدوم طوال العام الدراسى كله ، وأن المعلم لا يحبها مثلما يحب أقرانها . إلا أن الطفل الذى لديه وعى أكبر بالذات سيتفهم أن تلك الأعراض ستزول بمرور الوقت ، وأنها كثيراً ما تحدث ، ولن تدوم معه طويلاً .

وما أقترحه على والدى " ليندزى " هو التحدث معها عن مخاوفها بطريقة عابرة ، فيجب أن يجعلاها تدرك أنه لا يوجد ثمة خطأ فى الشعور قليلاً بالتوتر فى المواقف الجديدة ، حيث إن كل زملائها فى الفصل ربما شعروا أيضاً بقليل من عدم الثقة بالنفس . كما يجب أيضاً أن يذكراها بأنها كانت متوترة عندما انتقلت إلى الصف الثانى الابتدائى أيضاً وتغلبت على ذلك الشعور بسرعة . ويجب أن يخبراها بالقصص عن التجارب التى تعرضا لها وكانا يشعران بالخوف أو بالخجل أو بعدم الراحة - فى أول يوم فى الوظيفة الجديدة ، أو عندما كانا فى حفلة ولا يعرفان الكثير من المدعوين . وفى النهاية يمكنهما أن يخبراها بأنهما كانا يعانيان دائماً فى أول يوم فى المدرسة أيضاً .

كل تلك المناقشات ستزيد من وعى " ليندزى " بذاتها ، وستساعدها على فهم سبب ما تشعر به ، وما الذى يمكنها فعله لكى تشعر بتحسن . وعلاوة على ذلك فإن " ليندزى " وأبويها يخلقون نموذجاً للمشاركة الوجدانية والتواصل المشترك والذى ثبت فائدته الكبيرة . لذلك عندما تشعر " ليندزى " بالتوتر قليلاً بسبب تحديات مرحلة المراهقة ستتمكن من طرح الأسئلة على أبويها طلباً للنصيحة والمساندة ، وسيتمكن والداها من التواصل معها بحب واحترام .

تجميع المهارات كلها معاً

حدث لى مؤخراً موقف أوضح لى كيف يمكن لكل تلك المهارات الحياتية أن تجتمع معاً ليكون الطفل سعيداً وواثقاً من نفسه ومتمتعاً بصحة جيدة . عندما كنت أتناول العشاء فى منزل أصدقائى فى مزرعة

الألبان الخاصة بهم فوجئت بالموقف الذى وجد " ستيفن " البالغ من العمر أحد عشر عاماً نفسه فيه .

مثل العديد من أطفال المزرعة ، فإن " ستيفن " مشترك فى جمعيات زراعية ، حيث يتجمع مع الأطفال ذوى الاهتمام المشترك ويتمكن من تعلم المزيد عن النباتات والحيوانات ، وهى معرفة سيحتاجها فى المستقبل . ولقد فاز " ستيفن " بالفعل بجائزة أفضل مرب للعجول ، علاوة على العديد من الجوائز الأخرى فى المسابقات المحلية . وظاهرياً لا تمثل المسابقات مشكلة بالنسبة له لأنه يعمل حقاً باجتهاد فى تربية العجول بشكل جيد ويتمرن على عرضها قبل الذهاب لأى مسابقة .

ولكن " ستيفن " الآن يواجه عائقاً جديداً تماماً ـ يتمثل فى أنه يجب عليه إلقاء خطاب عن العجول أمام لجنة التحكيم بالإضافة إلى أنه يجب عليه السفر إلى عاصمة الولاية من أجل تلك المسابقة وهو شىء لم يفعله أبداً من قبل .

وقد اعترفت لى والدة " ليندا " أن " ستيفن " يعانى من مشكلة كبيرة بشأن إلقاء الخطب ، ولكنها هى وزوجها كانا يعتقدان أن التجربة ستكون مفيدة لابنها ، وتوصلا لأسلوب يساعده على اجتياز التجربة . أولاً قاما بتذكير " ستيفن " أنه لو أراد المشاركة فى المسابقة يجب عليه أن يقوم بالعمل الإعدادى بنفسه ، مثلما كان يفعل بالضبط عندما يعرض عجلاً للبيع . وبدلاً من القيام بالعمل نيابة عنه لكى يحصل على انتصار أجوف لا قيمة له ، أعطيا " ستيفن " دفتراً لتدوين كتاباته وأبحاثه وأخبراه أن يقوم بجمع أكبر كم ممكن من المعلومات .

بدأ " ستيفن " فى البحث وتدوين الملاحظات والتدريب والمراجعة بشكل متكرر . ثم قالت لى " ليندا " : " لا يصيب " ستيفن " التوتر عند التدريب أمامنا ، ولكنه ينتابه القلق قليلاً من فكرة إلقاء الخطاب أمام هيئة التحكيم " .

فكرت فى أن " ستيفن " يجب أن ينتقل للمستوى التالى عن طريق إلقاء الخطاب أمامى ، ولذلك اقترحت أن يفعل ذلك معنا بعد تناول الحلوى ، ولقد قاوم الفكرة فى البداية ولكنه لم يستطع المقاومة إلى

النهاية . وأمسك بدفتره وكان صوته يرتعش فى بادئ الأمر ولكنه أصبح أقوى حينما واصل إلقاء خطابه . ولم يشعر بالخجل عندما حييناه ، وأعترف أيضاً بأن بعض مقترحاتنا كانت نافعة أيضاً .

ومع اقتراب موعد المسابقة حاولت " ليندا " وزوجها التخفيف من توتر " ستيفن " . وعلى الرغم من أنه كان واثقاً من نفسه بشأن إلقاء الخطاب ، إلا أنه وجد أنه من المخيف أن يسافر ويقابل كل أعضاء جمعيات النباتات والحيوانات . لذا قررت " ليندا " أن " ستيفن " يحتاج فقط للقليل من المساعدة بخصوص نظرته للمنافسة .

قالت " ليندا " : " تحدثت إليه عن ذلك الأمر وما تمنيت أن يفهمه هو أنه من المهم أن يفوز ولكن الأكثر أهمية هو أن يقوم بعمل مشروع رائع ويجتاز تجربة المنافسة . وأخبرناه أننا فقط نريده أن يجتاز التجربة ولا يجب عليه أن يكون مثالياً ، وليس من العيب أن يذهب إلى هناك ولا يقول أى شيء فلا بأس فى ذلك أيضاً " .

ذهب " ستيفن " إلى المسابقة مسلحاً بتشجيع والديه وثقته فى خطابه المعد جيداً . وعلى الرغم من أنه لم يفز إلا أنه حاز على المجد والشهرة كواحد من أصغر المتسابقين الذين قاموا بعمل رائع ، ولاحقاً أخبر أباه بأنه يريد الذهاب للمعسكر الصيفى لمحبى النباتات والحيوانات لكى يوثق علاقاته مع الأصدقاء الذين تعرف عليهم فى المسابقة ، والأكثر من ذلك أن " ستيفن " شعر بأنه أنجز شيئاً لأنه منذ بضعة شهور كانت فكرة إلقاء الخطاب تصيبه بالفزع .

أنا أحب تلك القصة ليس فقط لأن " ستيفن " ولد لطيف من عائلة لطيفة ، ولكنى أحب الأسلوب الذى استخدم به " ستيفن " المهارات الحياتية لكى يتصرف بطريقة تنم عن المسئولية ويواجه التحديات بشجاعة وبمثابرة . فقد استطاع بمساعدة والديه أن يحل مشكلة التفكير فى كيفية إلقاء الخطاب . وتغلب على الكثير من الإحباط عندما شعر بالضجر من التدريب ومراجعة خطابه ، وقام بتنمية الاهتمام الاجتماعى عن طريق مشاركة أقرانه بمواهبه . وأصبح أكثر وعياً بذاته عن طريق

تغيير صورته الذهنية عن نفسه من مجرد طفل يجيد عرض عجوله إلى طفل يستطيع التحدث بطلاقة وفصاحة عن عجوله أيضاً .

وخلال كل هذا الجهد كان والدا " ستيفن " يرشدانه بلطف ولكن بطريقة فعالة ، وأنا معجب بهما لأنهما يشاركان ابنهما ويتواصلان معه دائماً بطريقة لائقة . فلقد وجدا المستوى المناسب من المشاركة وهو ما يجب أن يجده كل الآباء ـ فهو شيء بين الإفراط والتفريط أو مساعدته فى كل شيء دون تدخل مباشر وصريح . علاوة على ذلك فلقد استمعت " ليندا " وزوجها لـ " ستيفن " وقاما بتهيئة الجو الذى يتقبل الأخطاء ، وبذلك قاما بإرسال الإشارات الصحيحة عن إمكانيات " ستيفن " فى الحياة وقدرته على مواجهة التحديات الأصعب . وبفضل والديه فقد عرف أن لديه الكثير ليقدمه للآخرين ويمكنه الوصول للناس الذين سيساندونه ويشجعونه ولن يترك بعض القلق يمنعه من الإقدام على تحقيق أى هدف يضعه لنفسه ، وتلك هى الدروس التى أتمنى أن تعلمها لطفلك الخجول .

الفصل الرابع

فهم تاريخ
الخجل فى العائلة

بعد أن قضيت أكثر من عشرين عاماً فى دراسة حالات الخجل المختلفة ، مازلت أنظر إلى تجربة كل شخص بعين الدهشة . وعلى الرغم من شيوع العديد من التجارب - مثل الشعور بالفزع الذى ينتاب المرء فجأة قبل حضور حفل ، أو الوقوع فى شرك الأفكار السلبية بعد موقف اجتماعى يجلب الإحباط - فإن كل شخص ، مهما كان صغيراً أو كبيراً ، يمر بتجربة فريدة ومتميزة عن تجارب الآخرين .

وأنت متفرد فى صفاتك كشخص وكوالد ، وطفلك متفرد عن الآخرين أيضاً ، وكذلك عائلتك . والعنصر الثالث من خطتى للتغلب على الخجل هو أن تحدد وتفهم سمات الخجل الخاصة بك وبطفلك . وبمجرد انتهائك من ذلك التمرين ستكون فى طريقك لحل الصعوبات المرتبطة بالخجل التى تواجه طفلك على وجه الخصوص .

لقد قمت حتى الآن بكتابة العديد من المواد فى " المفكرة اليومية للخجول الناجح " وأتمنى أن تكون قد ساعدتك على البدء فى التفكير فى خجل طفلك بطريقة جديدة ، وأن تكون قد بدأت بالفعل فى تجميع

الأفكار حول إيجاد طرق لمساعدة طفلك على أن يصبح ناجحاً برغم خجله . أنت الآن جاهز للانتقال للخطوة التالية : استكشاف تجارب طفلك وشخصيته المتفردة وردود أفعاله التى ينفرد بها لكى يساعدك هذا على تعديل خطتك وتعزيز طريقة مساعدتك له لكى يتغلب على الخجل بما يتوافق مع شخصيته . وفى ذلك الفصل سوف أطرح عليك سلسلة من الأسئلة التى سترشدك خلال اكتشافاتك وتساعدك على كشف النقاب عن سمات الخجل المميزة لك ولطفلك .

وبينما تفكر فى إجابة الأسئلة التالية أريدك أن تكتب إجابتك فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح بالكامل حتى وإن كنت تشعر أنك لا تكتب كما يجب ؛ لأن المهم هو أن تقوم بتمثيل وإيضاح أفكارك بعمق وبالكامل . فإذا لم تتمكن من إنهاء كل النقاط فى جلسة واحدة ، فمن فضلك تأكد من إنهائها كلها قبل الانتقال للفصل التالى . وإذا وجدت صعوبة فى الإجابة عن بعض الأسئلة فضع فى اعتبارك أنه ينبغى عليك الحصول على المزيد من المعلومات إما عن طريق مناقشة هذا الموضوع على وجه الخصوص مع طفلك أو عن طريق ملاحظة طفلك أكثر عن قرب .

ابدأ بإخراج مفكرتك اليومية للخجول الناجح ، واكتب تاريخ اليوم أعلى صفحة جديدة ، ومن فضلك ابذل ما فى وسعك لكى تكون أميناً للغاية . فعلى الرغم من كل شيء لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة ـ بل هى مجرد أسئلة تجيب أنت عنها ويجب أن تعبر عما تشعر به الآن ، ولاحظ من فضلك أن إجاباتك قد تختلف عندما تزداد معلوماتك عن الخجل فى مرحلة الطفولة ودورك فى حياة طفلك . وفى الحقيقة قد يتحتم عليك الرجوع مرة أخرى لتلك الصفحات عندما تقرأ الفصول القادمة فى هذا الكتاب ، لكى تقوم بتقييم وقياس تقدمك ومدى سلامة أفكارك .

تلك الأسئلة ليست فقط مجرد مستودع داخلى لأفكارك ومشاعرك فى اللحظة الراهنة بل لقد قمت بصياغتها كأدوات تساعد على تنمية علاقتك بطفلك الخجول ، وبمجرد تفكيرك فى الإجابات ستتمكن بشكل أفضل من مناقشتها مع طفلك والاستمرار فى العمل على تنمية ذلك النمط من

التواصل والمشاركة والذى يعتبر من الأهمية بمكان لكونك والداً كفؤاً وتعمل على تنشئة طفلك الخجول ليكون ناجحاً فى الحياة . وعلاوة على ذلك قد ترغب فى أن تطرح على ابنك أو ابنتك تلك الأسئلة أيضاً .

سمات الخجل الخاصة بك

قبل أن تقوم بالتعرف على تجربة طفلك مع الخجل فمن المفيد أن تتعرف على تجربتك الفريدة مع الخجل ، سواء كنت تعتبر نفسك خجولاً أم لا . فعندما تساعد طفلك على التغلب على الخجل ستلجأ لكل خبراتك وذكرياتك ومعتقداتك وآمالك ومخاوفك . كما أن تذكر ما شعرت به عندما كنت طفلاً سوف يساعدك على رؤية العالم من منظور طفلك ، مما سيزيد من تعاطفك معه ؛ وقد ثبت أن ذلك عامل مهم للغاية لمن يساعدون الآخرين . فعلى الرغم من كل شىء لو لم تستطع تخيل ما يجتازه طفلك من تجارب فكيف ستتمكن من مساعدته ؟

من فضلك اكتب إجاباتك عن تلك النقاط الشخصية :

- هل تعتبر نفسك خجولاً الآن ؟ لو كان الأمر كذلك ، فما الذى يثير خجلك ؟

- ما الذى تشعر به قبل ، وأثناء ، وبعد المواقف الاجتماعية التى تصيبك بالتوتر ؟ كيف تؤثر تلك المواقف على جسدك ، وعقلك ، وإحساسك بنفسك ؟

- لو أنك خجول الآن أو كنت خجولاً فيما مضى ، فما الذى تعتقد أنه كان يتسبب فى خجلك ؟ كيف تتعامل مع ذلك الأمر ؟ ما هى الطرق التى لم تُجْد نفعاً فى التغلب على الخجل ؟ كيف تغير خجلك عبر مرور السنوات ؟ ما هى أكثر وأقل جوانب حياتك تأثراً بالخجل ؟

- إذا كنت تعتبر نفسك خجولاً ، فاكتب من فضلك ثلاث كلمات تصف خجلك ، ثم اكتب ثلاثة جوانب إيجابية وأخرى سلبية

لخجلك . أما إذا كنت لا تعتبر نفسك خجولاً ، فاكتب ثلاثة جوانب إيجابية وأخرى سلبية للخجل بشكل عام .

- لو أنك لست خجولاً الآن ، فهل كنت خجولاً من قبل ؟ وإذا كانت تلك هى الحال فما الذى تغير ؟ ما الذى تعلمته عن نفسك ؟ ما الذى فعلته لكى تتغلب على خجلك ؟
- ما هى مظاهر الخجل لدى الآخرين ؟ ما هى التفسيرات المحتملة لسلوكهم ؟ هل يمكنك التعاطف معهم ؟ الآن وقد أصبحت تعرف المزيد عن الخجل ، فهل تحسنت قدرتك على التعرف على الناس الخجولين ؟

إذا كنت تعتبر نفسك خجولاً فقد تتعاطف بشدة مع طفلك . وفى الحقيقة فإن هذا سيجعلك حتماً حساساً بشكل خاص لآلام طفلك . ومع ذلك ، فبصفتك والداً خجولاً قد لا توفر لطفلك المهارات الاجتماعية والفرص اللازمة التى يحتاجها لتوسيع نطاق الراحة الخاص به . ولكن لا تدع ذلك يقلقك ، فعندما تبدأ فى استخدام طرقى للتغلب على الخجل ، ستبدأ فى التغلب على خجلك بينما تساعد طفلك فى التغلب على خجله . تذكر مناقشة عملية الخجل فى الفصل الثانى وضعها نصب عينيك وأنت تلاحظ سلوك طفلك الخجول . أما إذا كنت لا تعتبر نفسك خجولاً فقد تعانى من صعوبة أكثر فى محاولة فهم مشاعر وسلوكيات طفلك ، وقد تشعر بالإحباط أو أنك تفعل شيئاً لإعاقة النمو الاجتماعى لطفلك ، ولكنى أقول لك مرة أخرى لا تقلق ، فطفلك متفرد فى صفاته عن الآخرين ، وعلى الرغم من أنكما لستما مشتركين فى السمة الشائعة للخجل ، إلا أنه لايزال يوجد شىء مشترك بينكما ، ومن خلال قراءة هذا الكتاب ستفهم وتقدر الصفات والسمات المميزة لطفلك بشكل أفضل .

تاريخك الشخصى

الآن وقد تعرفت على تجاربك الشخصية الحالية ، فمن فضلك عد بذاكرتك إلى مرحلة طفولتك واستكشف تاريخك الشخصى مع الخجل .

- هل كنت طفلاً خجولاً ؟ إذا كنت كذلك ، فاكتب بعض تجاربك مع الخجل من مرحلة طفولتك .
- إذا كنت طفلاً خجولاً فماذا كانت بواعث الخجل المعتادة ؟ ماذا كان رد فعل والديك ؟ كيف تعايشت مع خجلك ؟ ما هى مهارات التعايش التى حملتها معك حتى كبرت إلى مرحلة الرشد ؟
- هل أطلق الناس عليك لقب " خجول " من قبل ؟ لو كان ذلك قد حدث ، فكيف أثر فيك ؟ هل تحدثت إلى أى شخص عن مشاعرك ؟ هل ساعدك أحد ؟ هل جعل أحدهم خجلك يزداد سوءاً ؟ كيف ؟
- عد بذاكرتك للماضى وفكر فى الناس الذين كنت تعرفهم عندما كنت طفلاً ؛ من كان خجولاً من أصدقائك ، أو إخوتك ، أو زملائك فى الفصل ؟ لماذا تقول إنه كذلك ؟ كيف شعرت أن خجله أثر على قدرته على عقد الصداقات والتغلب على التحديات التعليمية ؟
- مَنْ مِنْ أقاربك خجول ؟ هل تعتقد أن خجلهم موروث ، أم أن البيئة والتجارب الشخصية لعبت دوراً فى ذلك ؟ هل كانت عائلتك تشجع اكتساب المهارات الاجتماعية ؟

إذا كنت خجولاً فى طفولتك ، فغالباً ما يمكنك بالضبط تحديد اللحظة التى بدأت تشعر فيها بالخجل وربما تستطيع رؤية نقاط التشابه بينك وبين طفلك . أعرف أنك تريد حماية طفلك من الألم الذى شعرت به أنت كطفل خجول ، ولكن أفضل شىء يمكنك القيام به بالنسبة لطفلك الخجول هو أن تعرضه للمجازفات المحسوبة بذكاء ، لكى توسع من نطاق الراحة الخاص به . وقد يجدر بك التركيز على مهارة مهمة جداً فى مرحلة الطفولة ـ تكوين الصداقات . وفى الفصل السابع سأناقش

الخطوات التى يمكن أن يتبعها الأطفال لعقد صداقة جديدة ، بل إنك سوف تتمكن من استخدام بعض من هذه النصائح عندما تريد تكوين الصداقات كفرد كبير أيضاً !

أما إذا لم تكن خجولاً فى طفولتك ، فأنت بالتأكيد كنت تعرف بعض الأطفال الخجولين عندما كنت فى مرحلة النمو . وفى الحقيقة فإن نصف عدد زملائك فى الفصل تقريباً كانوا خجولين حتى لو لم تكن تدرك ذلك حينئذ . هل تتذكر قصة " شارون " فى الفصل الأول والصعوبات التى واجهتها كل يوم بسبب خجلها ؟ ضع ذلك فى اعتبارك وبذلك يمكنك مناقشة طفلك فيما يشعر به عندما ينتابه الخجل وربما قد تفاجأ بما يخبرك به .

نطاق الراحة الاجتماعية الخاص بك

كما أوضحت فى الفصل الثانى فإن كل فرد ، سواء كان خجولاً أم لا لديه نطاق راحة يتكون من الأماكن والأشخاص والأنشطة المألوفة . دعنا نستكشف الجانب الاجتماعى لنطاق الراحة الشخصي الخاص بك من خلال النقاط التالية :

- اكتب قائمة بأسماء الأشخاص الذين تتعامل معهم فى يومك العادى ، وطبيعة كل تعامل مع كل فرد منهم ، هل تلك القائمة أطول أم أقصر مما توقعت ؟
- ضع علامة (×) بجوار اسم كل شخص فى القائمة ممن تشعر معهم بالارتياح ، وعلامة (✓) بجوار من تشعر معهم بعدم الارتياح . ما هى السمات التى تميز كلا النوعين من الناس ؟
- ارسم نجمة بجوار اسم كل شخص فى القائمة ممن يمكن تكوين علاقة حميمة معهم . كيف يمكنك أن تغير تعاملك معهم من أجل ذلك الغرض ؟ كيف ستجد تلك الفرصة ؟ ما الذى يمنعك من القيام بذلك ؟

- ما هى الآداب الاجتماعية المهذبة التى قمت بها اليوم ؟ ماذا كان رد الفعل الذى حصلت عليه ؟ ما هو شعورك بعد ذلك ؟
- ما هى الأنشطة الاجتماعية التى تستمتع بها ؟ كم عدد المرات التى تقوم فيها بتلك الأنشطة الاجتماعية ؟ ما هى الأنشطة التى ترغب فى تجربتها ؟ من سيهتم بمشاركتك فى تلك الأنشطة ؟
- اكتب قائمة بمن تعتبرهم خجولين فى حياتك . هل ناقشتهم فى خجلهم من قبل ؟ ما الذى قمت به لمساعدتهم على التغلب على خجلهم ؟ كيف يتغير سلوكهم عندما يصبحون فى مواقف اجتماعية تصيبهم بالتوتر ؟ ما هو الشىء الذى تحبه والذى لا تحبه فى خجلهم ؟

إذا كان نطاق الراحة الخاصة بك أصغر أو أكثر تصلباً مما ترغب فيه فسوف تجد أنه عندما توسع من نطاق الراحة الخاص بطفلك ، ستوسع من منطقة الراحة الخاصة بك أيضاً . وعندما تأتى بأشخاص جدد وأماكن وتجارب جديدة فى حياة طفلك ، فسوف تواجه أنت أيضاً تلك العناصر الجديدة . وقد يجدر بك الرجوع إلى المناقشة فى الفصل الثانى التى تتحدث عن كيفية توسيع نطاق الراحة الخاص بك ببطء ولكن بذكاء ، فتلك الطريقة تصلح للكبار أيضاً .

أما إذا كان نطاق الراحة الخاص بك كبيراً ويتسع بسهولة فيمكن البدء فوراً ، ولكن لاحظ أنه بينما يمكنك أن توسع من منطقة الراحة الخاصة بك بسهولة ، وربما بلا جهد أو تفكير ، إلا أنك يجب أن تجعل تلك العملية واضحة لطفلك . فعندما تساعد طفلك على الإحماء استعداداً للمواقف الاجتماعية الجديدة فعليك بالتأنى وشرح ما تقوم به ، وذكّر طفلك بكل العناصر المألوفة فى البيئة المحيطة (نقاش نطاق الراحة فى الفصل الثانى تناول أساليب القيام بذلك الأمر) .

وصف حالة الخجل الخاصة بطفلك

لقد قمت باختيار ذلك الكتاب لأن هناك طفلاً واحداً على الأقل فى عائلتك خجول ، ولكن ما مدى معرفتك بالطفل الخجول وما يواجهه بصفة يومية ؟ بينما تنطبق كل هذه النقاط على كل الأطفال بغض النظر عن الفئة العمرية ، فإننى قمت بإضافة نقاط خاصة بالمراهقين فى جزء لاحق من هذا الفصل ، فإذا كنت تهتم بأمر أكثر من طفل خجول واحد ، فقم بالإجابة عن الأسئلة الآتية لكل طفل من فضلك :

- اشرح ما يفعله طفلك لكى يجعلك تشعر أنه خجول . متى لاحظت أنه خجول ؟ ماذا كان رد فعلك ؟ هل أطلقت عليه صفة " خجول " ؟
- ما الذى يثير الخجل لدى طفلك ؟ ما هو رد فعله المعتاد ؟ متى يكون انبساطياً ؟ هل يزداد خجله أم يقل مع تقدمه فى العمر ؟
- مع من يشعر طفلك بالارتياح ؟ لماذا تعتقد ذلك ؟ مع من لا يشعر طفلك بالارتياح ؟ لماذا تعتقد ذلك ؟
- ما مدى تشابه شخصية طفلك مع شخصيتك ؟ وما هى الاختلافات بينكما ؟ ما مدى تشابه شخصيته مع أحد أفراد أسرتك ؟
- ما هى الأنشطة التى يحب طفلك القيام بها ؟ ما هى الأنشطة التى يقاومها ويرفض القيام بها تماماً ؟ ما هو سبب هذا الرفض فى اعتقادك ؟ ما هو رد فعلك تجاه اختياراته ؟

مهما كان عمر طفلك فأنت على حق فى رغبتك فى مساعدته بشأن موضوع الخجل . من الأسهل كثيراً أن تغير السلوك والأفكار التى تتسم بالخجل عند الطفل قبل أن يعتادها وتصبح متأصلة داخله . فإذا كان طفلك يبلغ من العمر ثلاثة أعوام ولديه رد فعل عنيف للمواقف الجديدة ، فستجد فى الفصل الخامس ما يساعدك على فهم رد فعله . وإذا كان

طفلك يعانى من صعوبة فى الاقتراب من الأطفال الآخرين وتكوين الصداقات ، فاهتم جيداً بالفصل السابع . وإذا كان طفلك يعانى من الأيام والأسابيع فى الدراسة ، فستجد المساعدة فى الفصل الثامن . أما إذا كان طفلك يقضى وقتاً عصيباً فى المدرسة فارجع إلى الفصل التاسع لتجد مناقشة كاملة عن الطالب الخجول .

العالم الخاص بطفلك

يفاجأ بعض الآباء عندما يجدون أن ابنهم أو ابنتهم الثرثارة الانبساطية فى المنزل تصبح منعزلة ومنطوية على نفسها وصامتة فى وجود الأطفال الذين لا تعرفهم فى المدرسة أو فى دار رعاية الأطفال . سوف تساعدك النقاط التالية على فهم العالم الاجتماعى الخاص بطفلك وكيف تلعب دوراً إيجابياً به :

- من هم أصدقاء طفلك ؟ وماذا يفعلون عندما يكونون معاً ؟
- كيف تقوم بإعداد طفلك للمواقف الاجتماعية التى تصيبه بالتوتر ؟ كيف تساعد طفلك أثناء هذه المواقف ؟ هل استخدمت الخجل من قبل كعذر لإعفاء طفلك من الأنشطة الاجتماعية التى تتسم بالتحدى ؟
- هل ناقشت خجل طفلك مع معلمه ، أو مدربه ، أو القائم برعايته ؟ ماذا كانت اقتراحاتهم ؟ هل تغير سلوك طفلك عندما قمت بتجربة تلك الأساليب ؟
- ما مدى التأكيد والتركيز المنصب على تعلم المهارات الاجتماعية ، أو المهارات الحياتية فى فصل طفلك ؟ ما هو كم الوقت المخصص للعب الفردى والجماعى ؟
- كيف تغير خجل طفلك عبر العام الدراسى أو منذ أن ذهب لدار رعاية الأطفال ؟ ما مدى معاناة طفلك فى المدرسة ؟ ما مدى تفوقه

وتميزه ؟ هل يلجأ طفلك إليك لكى يستشيرك فى كيفية التعامل مع المشاكل فى المدرسة ؟ ما هى سمعة طفلك فى المدرسة ؟

- كيف يشغل طفلك وقت فراغه (أى على سبيل المثال رياضة أو دروس ما بعد اليوم الدارسى) ؟ ما هو طول وقت الفراغ الذى لا يستغله طفلك فى شىء مفيد ؟ ما هو طول الوقت الذى يقضيه طفلك فى القيام بأنشطة فردية ؟

إذا وجدت صعوبة فى الإجابة عن تلك الأسئلة فينبغى عليك أن تعرف المزيد عن طفلك وعالمه قبل أن تتمكن من مساعدته على التغلب على الخجل . وينبغى عليك إيجاد طرق تتحدث بها إلى طفلك وتبنى بها الثقة والصحبة . وتعد تلك الأسئلة بداية جيدة . ولذلك توجه لطفلك واسأله عن أصدقائه والأنشطة التى يقوم بها وعن مشاعره . وعلاوة على ذلك ، اتخذ الخطوات اللازمة لكى تجعل طفلك يشارك فى الكثير من أنشطتك اليومية المعتادة ـ مثل القيام بالمهام الخاصة ، وإعداد العشاء ، والذهاب للمناسبات الاجتماعية ، وبالمثل اشترك أكثر فى الأنشطة اليومية لطفلك . فقد يشعر طفلك بإثارة أكبر بشأن الانضمام لفريق كرة قدم على سبيل المثال لو أنه يعرف أنك ستحضر مبارياته وتسأله عن تدريباته ومدربه .

أما إذا وجدت سهولة فى الإجابة عن تلك الأسئلة فإن هذا يعد مؤشراً على أنك تعلم الكثير عن طفلك . وربما يكون لديك فكرة واضحة عن المشاكل المتعلقة بالخجل التى ترغب فى إيجاد حلول لها ، ولكن لا تجعل هذا نهاية المطاف . وبما أنك لديك بالفعل علاقة حميمة مع طفلك فاجعله يتحدث معك فى حوارات جريئة عن خجله فهذا سوف يساعده على تبديد مخاوفه تجاه مواقف اجتماعية معينة (المناقشة بين " راندى " و " شون " فى جزء حل المشكلات فى الفصل الثالث مثال عن كيفية التحدث عن بعض القضايا الصعبة التى يفرضها الخجل) .

طفلك المراهق الخجول

من الطبيعى أن تشعر بالإحراج وعدم القدرة على الكلام أثناء مرحلة المراهقة ، وهذا هو السبب فى أن الكثير من المراهقين يمرون بمرحلة خجل وانطواء أثناء سنوات المراهقة التى تتسم برهافة الحس . على الرغم من انتشار خجل مرحلة المراهقة إلا أنه عادة لا يظهر على السطح . والإجابة عن هذه الأسئلة ستساعدك كوالد على أن تصبح أكثر وعياً بتجارب طفلك المراهق :

- لماذا تقول إن طفلك المراهق خجول ؟ هل كان دائماً كذلك أم أن الخجل ظهر مؤخراً عليه ؟ متى يكون فى قمة الخجل ؟ متى يكون فى قمة الانبساطية ؟
- هل ناقشت تلك المسائل مع طفلك المراهق ؟ كم مرة تحدثتما معاً عن أى شىء ؟ ما الذى تستمتعان بالقيام به معاً ؟
- ما هى مواهب طفلك المراهق ؟ ما الذى يعانى منه أو يرفض القيام به ؟ ما الذى يستمتع بالقيام به ؟
- من هم أصدقاء طفلك المراهق ؟ هل ضاقت دائرة المعارف الاجتماعية لطفلك المراهق أم اتسعت ؟ هل تحب أصدقاء طفلك المراهق أم أنهم مصدر خلاف بينك وبينه ؟
- ما مقدار الوقت الذى يقضيه طفلك المراهق مع الآخرين ؟ ما مقدار الوقت الذى يقضيه فى مشاهدة التلفاز أو تصفح شبكة الإنترنت ؟ ما مقدار الوقت الذى يقضيه بمفرده ؟ ومتى يتمكن من التحدث بحرية ؟
- كيف تدعم إحساس طفلك المتزايد بالاستقلال ؟ ما مدى تغير مسئولياته وطموحاته ؟

إن مرحلة المراهقة مرحلة عصيبة خاصة بالنسبة للفرد الخجول . وفى الحقيقة ، أعتقد أن مرحلة المراهقة هى أكثر مراحل الحياة التى تثير مشاعر الخجل لدى المرء . وسوف أناقش فى الفصل الحادى عشر عالم الطفل المراهق الخجول وكيف يتعايش عادة مع الخجل . والمهم فى تلك السن هو أن تطبق مع طفلك كل أساليب التغلب على الخجل ، فهذا سيساعد على بناء الاستقلالية والثقة فى النفس . ويجدر بك أن تقنع طفلك بقراءة الفصول الثلاثة الأولى من هذا الكتاب ثم اجعله يناقش أفكاره عن خجله . وإذا لم تحصل على استجابة مشجعة فى بادئ الأمر فاستمر فى المحاولة ، فطفلك المراهق يحتاج لأخذ بعض الوقت للإحماء وخاصة لو تضمن الأمر تغيير سلوكه . اطرح تلك الموضوعات للمناقشة مرة أخرى ، واجعل طفلك المراهق يعرف أنك ترغب فى المساعدة والتحدث معه عندما يرغب فى ذلك ، وسوف يأتى إليك عندما يستعد لذلك .

سمات علاقتك بطفلك

إن تربية وتنشئة الطفل الخجول ليست أقل أو أكثر صعوبة من تربية وتنشئة الطفل الانبساطى ، ولكن الكثير من الآباء ينقلون رسائل تحمل دلالات خفية ولكنها تؤثر على علاقتهم بطفلهم وتوقعاتهم منه :

- لماذا تقرأ هذا الكتاب ؟ إلى أى مدى تريد أن تتغير أفكار طفلك أو مشاعره أو سلوكه بناء على فهمك المتزايد للخجل ؟
- هل تظن أنه من السهل أم من الصعب أن يكون طفلك خجولاً ؟ هل تعتقد أنه من الأسهل أن تقوم بتربية طفل خجول أم طفل انبساطى ؟ ما هى أصعب وأسهل جوانب تربية الطفل الخجول ؟
- هل ناقشت مشاعر الخجل مع طفلك الخجول ؟ لو حدث ذلك فما الذى قلته وماذا كان رد فعل طفلك ؟ هل أفادت جهودك طفلك ؟

- هل لجأت لأخذ النصيحة من أصدقائك وعائلتك أم قرأت كتباً ومقالات عن الخجل أم فكرت فى علاج طفلك من القلق والتوتر الاجتماعى بالأساليب الطبية ؟ ما الطريقة التى أدت إلى نتائج إيجابية مما سبق ؟
- متى كانت آخر مرة مدحت فيها طفلك على إجادته لعمل ما ؟ ما الذى قلته وماذا كان رد فعل طفلك ؟ متى كانت آخر مرة انتقدت فيها طفلك وماذا كان رد فعله ؟
- كيف تقوم بتعليم طفلك المهارات الاجتماعية ؟ ما الذى تخبر به طفلك بشأن التعامل مع الأغراب ؟ هل توضح لطفلك أهمية السلوك القويم والصداقة ؟ ما مدى كونك نموذجاً يحتذى به كشخص لبق اجتماعياً ؟

لقد صيغت تلك الأسئلة لمساعدتك على فهم مدى تأثيرك على طفلك ـ مهاراتك ونقاط قوتك كوالد ، علاوة على وجهات نظرك ومشاركتك وآرائك . وسوف أناقش فى الفصل السادس تأثير العائلة على الطفل الخجول ، وهو تأثير قوى للغاية . وفى الحقيقة فإن أربعين بالمائة من الكبار الخجولين الذين أجريت عليهم الاستبيان قالوا إن بيئتهم العائلية كانت أهم عامل مؤثر فى خجلهم فى مرحلة الطفولة . وعليك أن تستخدم هذا التأثير لمساعدة طفلك على تقبل الذات والثقة فى نفسه وأن يشارك اجتماعياً فى الحياة .

تأمل سمات الخجل

بعد التعرف على سمات الخجل ، أتمنى أن تكون قد استطعت تكوين صورة أوضح عن طفلك وعن مدى أهمية دورك فى مساعدته على أن يصبح أكثر ثقة فى نفسه وعلى أن يصبح ناجحاً برغم خجله . كما أتمنى أيضاً أن تفتح تلك النقاط التى أثرتها مجال الحوار بينك وبين طفلك وأقاربك

وأصدقائك ، لأن فهم أفكارك وتجارب طفلك الفريدة شيء أساسي لمساعدته على أن يصبح أكثر سعادة ونجاحاً برغم خجله .

ولكن تلك الأسئلة والإجابات تقوم بأكثر من مجرد تنمية فهمك لطفلك . ففي الواقع ، إنك لم تقم إلا بالخطوة الأولى فى عملية حل المشكلات ، ألا وهى : تحديد المشكلة . ولو راجعت سمات الخجل التى كتبتها ستجد أن هناك إجابات معينة تظهر بوضوح وبقوة وتتكرر وتعاود الظهور مرة بعد أخرى ، فتلك الإجابات تشير لكيفية مساعدتك لطفلك لكى يصبح ناجحاً برغم خجله . فاستخدمها لوضع أهداف محددة ، واستخدم هذا الكتاب كخريطة طريق للوصول لتلك الأهداف .

لن يكون لقارئين نفس الأهداف لأنه لا يوجد قارئان - أو طفلان خجولان - متماثلان ، ولكن بعض الأهداف قد تكون متشابهة ، وعلى سبيل المثال ربما تكون قد أدركت للتو أنك تعرف القليل عن تفاصيل حياة طفلك ولم تناقش مسألة خجل طفلك من قبل . وفى الحقيقة ربما لم يخطر ببالك أن تتحدث مع طفلك عن الخجل ، لأنه لم يسألك أحد عن خجلك عندما كنت طفلاً ، ولو كان الأمر كذلك فينبغى أن يكون هدفك هو أن تشارك فى حياة طفلك بشكل أكبر وتساعده على مناقشة مشاعره تجاه خجله . ذلك هدف عظيم يجب أن تسعى لتحقيقه وسيكون طفلك ممتناً لك على مجهوداتك وتفهمك له .

والآن وقد أصبحت على وعى تام بالسمات الشخصية المتفردة لخجلك ولخجل طفلك ، أصبحت مستعداً للتعرف على الأساليب التى أقدمها فى الجزء الثانى من هذا الكتاب ، ثم سنناقش أكثر العوائق شيوعاً بالنسبة للأطفال الخجولين وهم فى مراحل النمو المختلفة ، ثم سأسدى إليك الكثير من النصائح العملية التى يمكنك أن تستخدمها لمساعدة طفلك على اجتياز تلك العوائق بنجاح .

أساليب الإحماء والتفتح والمشاركة فى المتعة

الجزء الثانى

والآن وقد أصبح لديك منظور جديد لخجل طفلك ستتعلم كيفية تنفيذ الخطوة الرابعة فى خطة التغلب على الخجل ـ الأساليب . وفى الفصول التالية ستتعرف على كيفية تطبيق النصائح والأفكار الجديدة التى حصلت عليها فى الجزء الأول من هذا الكتاب للتغلب على أية تحديات استثنائية يواجهها طفلك حالياً . وبدلاً من التراجع على أمل أن يكبر طفلك ويتغلب على الخجل من تلقاء نفسه ؛ ستتعلم كيف تساعد طفلك على النمو مع الخجل بحيث يصبح ناجحاً برغم خجله . ولعمل ذلك ستحتاج إلى فهم كيفية تفاعل عملية الخجل مع النمو العقلى والبدنى والعاطفى والاجتماعى لطفلك . وبتوفير النوع المناسب من التدريب والتشجيع لن يشعر طفلك أبداً بالتقيد بسبب خجله مرة أخرى .

ويقدم الجزء الثانى من الكتاب جدولاً زمنياً لنمو طفلك منذ لحظة الميلاد إلى مرحلة ما قبل المراهقة ، كما يوضح مدى شعور طفلك بالخجل أثناء كل مرحلة ، وفى الفصل الخامس سأتناول واحداً من أكثر الأسئلة شيوعاً عن الخجل : هل يولد بعض الناس بالخجل وراثياً ؟ وسأناقش الجوانب الحسية للخجل التى تظهر حتى على الأطفال ، وما الذى يمكن أن تفعله لكى تجعل طفلك أكثر راحة فى البيئات الاجتماعية الصعبة . وفى الفصل السادس سأتناول تأثير العائلة على الطفل الخجول ـ العوامل التى قد تزيد أو تقلل الخجل ـ ومدى تأثير العلاقات الأسرية على التوجه الاجتماعى للطفل . وفى الفصل السابع سأناقش كيف يزيد الطفل من مهاراته الاجتماعية مع الناس خارج نطاق الأسرة عن طريق المهارة التى يعرف عن طريقها كيفية التقارب من طفل آخر وإقامة صداقة معه ، فتلك المهارة أساسية ويمكن تعزيزها لدى الطفل عبر السنوات . ثم فى الفصل الثامن سأعالج موضوع المضايقات المدرسية التى يعانى منها العديد من الأطفال فى بداية العام الدراسى . وفى الفصل التاسع سأناقش تأثير الخجل على الطلاب فى الفصل عندما يحاولون إتقان مهامهم وتحقيق أهدافهم الدراسية . وأخيراً فى الفصل العاشر سنمضى فى جولة فى الحياة الاجتماعية للأطفال فى منتصف مرحلة الطفولة لنتعرف على كيفية تكيف الأطفال مع العالم من حولهم .

عبر تلك الفصول سأستمر فى تقديم التمارين لمفكرتك اليومية للخجول الناجح ، وسأطلب منك أن تضع أقوالك فى حيز التنفيذ ، عن طريق مساعدة طفلك على اتخاذ خطوات للتقليل من خجله . ولن تحتاج إلى القيام بتغيير جذرى أو شامل - فقط ستقوم بذكاء وبنظام بتوسيع نطاق الراحة الخاص بطفلك لكى يتغلب على الخجل .

الفصل الخامس

هل نحن خجولون بالوراثة ؟

عندما أخبر الناس بأننى باحث فى مجال الأبحاث النفسية للخجل فحتماً يتبادر إلى أذهانهم هذا السؤال : هل بعض الناس خجولون بالوراثة ؟ هل يوجد جين وراثى مسئول عن الخجل ينتقل وراثياً من جيل إلى جيل ؟ هل سيظل طفلى الخجول هكذا عندما يكبر ؟ وما الذى يسبب الخجل على أية حال ؟

بعد قضاء أكثر من عشرين عاماً فى البحث والاستقصاء فى تلك الأسئلة وجدت أن الخجل ظاهرة ديناميكية تتغير وفقاً للموقف والمرحلة العمرية ورغبة الشخص فى فهم الخجل . كما يصبح الخجل أشد وطأة فى أوقات التوتر وأقل حدة فى العلاقات الودية التى لا تتسم بالطابع الرسمى .

ولأن الخجل ظاهرة ديناميكية ، ولأن تجربة كل فرد مع الخجل متفردة ، فأنا أعتقد أنه لا يوجد سبب واحد للخجل مثل جين الخجل أو حدث محدد يثير الخجل . وأتفق مع معظم الخبراء فى أن الخجل متأصل فى الوظائف الطبيعية للجسم وأن هذا الميل الجسمانى العام ربما ينتقل وراثياً . ولكن الخجل ليس فقط مجرد سمة جسمانية مثل لون

العينين أو الطول ، بل إنه يشمل الكثير من السمات التى من ضمنها الاستجابات الجسمانية . فما يبدأ فى صورة ميل عام للشعور بالضيق والاستثارة عن طريق المؤثرات الاجتماعية قد يؤدى إلى التوتر الاجتماعى والانفعالى وصعوبة فى تقبل الذات والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين . ومن ناحية أخرى ، فإن هذا الميل الجسمانى أيضاً يمكن التحكم به أو تقليله وبذلك يؤدى لحياة خالية من قيود الخجل ومليئة بالوعى بالذات والعلاقات التى تحقق الإشباع النفسى .

وفى هذا الفصل سأتحدث عن الدليل على وجود جين " الخجل " و " الجسد الخجول " بالإضافة إلى كيفية التقليل من الأعراض الجسمانية للخجل مع الوقت عن طريق التوجيهات والاختيارات الذكية .

قصة " جوى "

تحدثت إلى " جوى " مؤخراً ، وهى مستشارة كانت خجولة للغاية فى طفولتها ، حيث قالت : " كنت خجولة لدرجة أنه عندما يكتب المعلم بضع صفات على سبورة وكانت ضمنها صفة " خجول " كان الجميع يشيرون إلىّ قائلين : " جوى " ، وكان الأطفال يضايقوننى ويغيظوننى لكى أتحدث معهم وكان هذا يجعلنى أكثر خجلاً . وكانوا يقولون : " أنت لا تعرفين كيف تتحدثين " وما شابه ذلك من عبارات وكانوا فى قمة النذالة وسوء المعاملة " .

سألت " جوى " لماذا كانت تعتقد أنها خجولة إلى هذه الدرجة حينئذ ، فقالت : " انتقلنا لمنزل جديد عندما كنت طفلة صغيرة وضايقنى ذلك كثيراً ، فحينئذ كان الأطفال يعرفون بعضهم عبر كل سنوات الدراسة بداية من الحضانة ولم أكن أعرف أحداً منهم . كما كنت أيضاً لا أجيد تكوين العلاقات الاجتماعية ، ولم أعتقد أننى كنت جميلة أو رياضية ، وأعتقد أن ذلك جعلنى أشعر بانعدام الثقة فى النفس " .

قالت " جوى " : " لكنى لا أشك فى أنه يوجد عامل وراثى فى الأمر ، فلدى خمسة أطفال وأعتقد أن واحداً منهم فقط انبساطى . وأنا كنت طفلة مكفولة ولكنى قابلت أمى الحقيقية وهى خجولة أيضاً ولديها

ابنة خجولة لم تكن ترغب فى الذهاب للمدرسة الثانوية . كما أن أبى بالتبنى كان انطوائياً أيضاً ولم يكن يختلط بالناس أبداً اللهم إلا للذهاب لدور العبادة كالمعتاد ، وكان شخصاً خدوماً ـ ويقوم بالكثير من العمل التطوعى ويدرس فى المدارس المجانية الخيرية أيضاً ، ولكنه قال إنه لا يشعر بالراحة من الناحية الاجتماعية وأن هذا الأمر يسبب له الكثير من الضيق .

وكما ترى فى مثال " جوى " فإنه توجد عدة خيوط تحاك معاً لتنسج ملامح الخجل فى مرحلة الطفولة ، وأن هذه الخيوط لها عدة مصادر ـ الوراثة ، وتأثير الآباء ، وعلاقات الطفولة ، ومشاعر الطفل تجاه نفسه . إن كل قصة فريدة من نوعها ، وأشكر " جوى " لأنها أخبرتنى بقصتها .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

قد يخالف هذا الفصل معتقداتك عما إذا كان الخجل وراثياً أم مكتسباً من تجارب الفرد . وقبل فحص الأدلة عن الخجل أريدك أن تدع افتراضاتك عن أية صفات شخصية أخرى جانباً . واكتب من فضلك فى " المفكرة اليومية للخجول الناجح " السمات الشخصية التالية ، واكتب ما إذا كنت تعتقد أن كل واحدة منها موروثة أم مكتسبة أم كلتا الصفتين . السمات الشخصية هى :

- روح الدعابة .
- الذكاء .
- القدرة الموسيقية .
- المهارات الاجتماعية .
- المهارات الرياضية .
- الاكتئاب .
- النجاح الدراسى .

تابع

- الحساسية .
- إدمان الكحوليات .
- الوزن .
- الثقة بالنفس .
- لون الشعر .
- قصر النظر .
- السعادة .
- القلق .
- الاندفاع .
- العناد .
- العنف .

وعندما تنتهى من ذلك ، قم بعد السمات الشخصية التى كنت تجزم أنها نتيجة لكل من العوامل الوراثية وخبرات الحياة . وغالباً ما يكون هذا العدد أكبر مما كنت تتخيل . وبينما قد تبدو بعض السمات موروثة فإنه عند الفحص الدقيق ستدرك غالباً أنه يمكن تعديل الكثير منها من خلال تجارب الحياة . على سبيل المثال ، شكل بنية الجسم قد يأتى بالوراثة ولكن يمكن تعديله بالنظام الغذائى والتمارين الرياضية وأسلوب الحياة . وبالمثل فإن الثقة بالنفس قد تأتى نتيجة مساندة الأصدقاء ، والتعلم من الفشل ، والإخفاقات ، والذكاء ، والتفاؤل ، والقدرة على إيجاد طرق لحل المشكلات ، وتراكم التجارب الناجحة .

ضع تلك الأفكار فى اعتبارك بينما تقرأ هذا الفصل ، وستجد أنه بينما يوجد جانب جسمانى قوى للخجل إلا أن هذا لا يعنى بالضرورة أنه موروث ـ أو أنه جزء من مصير الفرد .

الوراثة ضد الاكتساب : ما يقوله الأشخاص

أثناء قيامى ببحث عن أسباب الخجل وجدت أن معظم الناس منقسمون إلى فريقين : من يؤمنون أن الخجل وراثى وفطرى ، ومن يؤمنون أنه مكتسب عبر الخبرة فى الحياة . قد لا يعرف هؤلاء الناس التالى ، ولكنهم يشاركون فى المناقشة القديمة جداً التى تسمى الوراثة ضد الثقافة المكتسبة .

ولكى أعرف المزيد عن هذا الموضوع أجريت استبياناً مع الأشخاص الخجولين عن مصادر خجلهم ووجدت أن حوالى تسعة بالمائة من الخجولين الكبار الذين طرحت عليهم هذا السؤال يشعرون أنهم قد ولدوا خجولين وأنهم قد ورثوا جين الخجل وأن أفراد عائلتهم لديهم نفس الجين الوراثى . فقد قالت إحدى السيدات الخجولات وهى تعمل مصففة شعر : " أعتقد بكل تأكيد أننى أميل للخجل وراثياً ، وكما أتذكر من الماضى ، فقد كنت خجولة دائماً ، وكذلك الكثير من أقاربى " .

وعلى النقيض من ذلك فإن حوالى أربعين بالمائة من الخجولين الذين أجريت عليهم الاستبيان قالوا إن الخجل صفة مكتسبة ، ويعتقدون أنهم اكتسبوها من تجاربهم ـ وخاصة من تجاربهم فى مرحلة الطفولة ـ وكيف أنهم تعايشوا مع تلك التجارب . وملاحظات تلك المرضة عن طفولتها توضح الكثير : " لقد نشأت فى بيئة لم يكن بها الكثير من التفاعل الاجتماعى ، وكان والداى يفضلان الجلوس فى المنزل ولم يكن لهما أصدقاء ، ولم يكن هناك الكثير من التواصل أو المناقشة بينهم وبين الأطفال ؛ لأن الأطفال من وجهة نظرهم يجب ملاحظتهم وليس الاستماع إليهم . وبوجه عام لم تتم تربيتى فى كنف أسرة متحابة ومتماسكة وودودة .

ولذلك وفقاً للخبراء ـ أى الخجولين أنفسهم ـ فإن الوراثة لا تغلب الاكتساب . ومع ذلك يمكننى أن أتفهم سبب شعور بعض الخجولين أنهم كذلك بالوراثة . وعلى الرغم من كل شىء فإن العلامات الجسدية للخجل ـ التوتر ، وإحمرار الوجه ، وبرودة اليدين ، والقلق الذى يفرزه " الجسد الخجول " ـ يجعل الشخص الخجول يشعر بأسوأ حال كما لو

كان ثمة شيء غير طبيعى أو مختلف يحدث له . وهؤلاء الخجولون بالوراثة لا يمكنهم تذكر ولو مرة واحدة لم يشعروا فيها بكل هذا أثناء المواقف التى تسبب التوتر ، ولذلك يفترضون أن قابليتهم للاستثارة الجسدية الشديدة قد تم اكتسابها وراثياً .

ولكن بناءً على أبحاثى أعتقد أن تلك العلامات الجسمانية عادية للغاية . وفى الواقع فإنها علامات إيجابية . والأكثر من هذا هو أنى سأريك فى جزء لاحق من هذا الفصل كيف تفهم طبيعة " الجسد الخجول " بشكل أفضل . وكيف أن عملياته يمكن الاستفادة منها فى جعل سلوكيات المرء أفضل من الناحية الاجتماعية .

جين الخجل

كجزء من بحثى فى مسألة التحقق من انتقال الخجل وراثياً أو تفنيد تلك الفكرة . قمت بدراسة بحث يعنى بما يسمى " جين الخجل " ، والذى يفترض أنه ينتقل عبر الأجيال لإيجاد عائلات بأكملها من الأشخاص الخجولين ، وبفضل بعض الدراسات المتقدمة أصبح لدينا رؤية أوضح للعامل الوراثى للخجل .

أجرى العديد من الباحثين المهتمين بموضوع الخجل الأبحاث على الشجرة التى ينتمى إليها أشخاص خجولون لكى يحددوا " علاقات الخجل " بينهم وبين أقاربهم . وعندما تم تحليل بعض تلك الدراسات وجدت علاقات وراثية فى بعض حالات الأطفال التوائم ، ولكن هذا لا يعنى بالضرورة أنه يوجد ما يسمى بجين الخجل الذى يسبب الخجل ، وقد تم إجراء هذه الدراسات على أطفال صغار جداً ـ أقل من ثلاث سنوات . فى تلك السن الصغيرة فإن السلوك يعتمد على الحركات البدنية اللاإرادية ؛ لأنهم لم يكتسبوا بعد خبرات حياتية كافية ولم تتكون لديهم العديد من عمليات التفكير والمهارات الداخلة فى نطاق الخجل .

وفى دراسة أخرى فحص الباحثون فى جامعة " هارفارد " تاريخ عائلات الأطفال الذين أظهروا درجة عالية من السلوك الذى يتسم بالاضطراب حيث يفترض أن يصبحوا خجولين عندما يكبرون . ووجد

الباحثون أن لمثل هؤلاء الأطفال المضطربين فى سلوكهم أقارب لديهم نفس ردود الأفعال ، بينما وجدوا أن سلوك أقارب الأطفال ذوى رد الفعل المعتدل يتسم بالاعتدال أيضاً . ويبدو أن هذا يؤيد نظرية وجود خيط وراثى عبر العائلات التى يتسم أفرادها بردود الأفعال المضطربة ، ولكن يبدو أن تلك الصلة غير موجودة لدى غالبية الناس ـ ممن لديهم كم معتدل من السلوك المضطرب . ولذلك فكما ترى يوجد بعض الدلائل التى تؤيد الاعتقاد بأن السلوك المضطرب ينتقل وراثياً عبر الأجيال . ولكن ما الذى ينتقل وراثياً بالضبط ولماذا ؟ وهل هو أمر لا مفر منه ؟

الخجل والحالة المزاجية

قامت مجموعة من الباحثين فى جامعة " هارفارد " تحت رئاسة د. " جيروم كاجان " بفحص التكوين النفسى للطفل وكيفية رد فعله وتفاعله مع البيئة المحيطة به . فعند وجود مجموعة من السمات الشخصية المرتبطة فإن هذه المجموعة تعرف باسم الحالة المزاجية ، أو الميل الفسيولوجى العام للتصرف بسلوكيات وردود أفعال معينة .

وكل فرد منا يولد بنوع من أنواع الحالات المزاجية التى تكون واضحة تماماً أثناء الطفولة المبكرة قبل التعرض لعوامل الحياة العملية والفكرية . ويتكيف بعض الأطفال مع الناس الجدد والأشياء الجديدة بسهولة . بينما يتكيف البعض الآخر بدرجة متوسطة ويكون رد فعلهم وفقاً لكل موقف على حدة . ولكن بعض الأطفال لا يتكيفون بسهولة ويقاومون الأشياء الجديدة والأشخاص الجدد . وفى مرحلة الطفولة المبكرة فإنهم يركلون ويصرخون ويتذمرون عندما يتعرضون لاستثارة جسدية ، ولكن عندما يكبرون قليلاً فإنهم يشعرون بالتوتر والاستثارة ويرغبون فى الانسحاب كرد فعل على تعرضهم لأشياء جديدة . ومثل هؤلاء الأطفال يقال إن لديهم " حالة مزاجية مضطربة " .

لاحظ أن بعضاً من ردود الأفعال هذه ليست نوعاً من الخجل كما نظن عادة بل إن بعضها يعبر عن شعور وحاجة صاحبها ، كما يدل على أنه لا يستطيع تمالك أعصابه . فعندما يشعر الأطفال الرضع بعدم الراحة

نتيجة الاستثارة التى حدثت بسبب أشخاص جدد أو أماكن أو تجارب جديدة فهم يصرخون ؛ لأنهم قادرون فقط على التعبير عن أنفسهم بطريقة حسية وجسمانية ولا يمكنهم التحدث عما يشعرون به أو إيجاد أساليب للتخلص مما يسبب الاضطراب والقلق . ولكن عندما يكبرون تصبح ردود أفعالهم أكثر تعقيداً . فعندما يشعر الأطفال المتقيدون بالاستثارة أكثر من اللازم فى وجود شىء جديد فإنهم يتوقفون ويراقبون ما حولهم فى صمت قبل أن يقرروا الاقتراب أو الابتعاد عن الشىء الجديد . وذلك الأسلوب من الإحماء البطىء يبدو كما لو كان نوعاً من الخجل وغالباً ما يظنه الآخرون كذلك . أما عندما يشعر الكبار بمستوى عال من الاستثارة الحسية فهم لا يظهرون اضطرابهم وتوترهم . وبدلاً من ذلك يحاولون إخفاء التوتر والقلق والاضطراب ويتوقفون عن الكلام ويصمتون لكبت رد الفعل الغريزى ، وصاحب هذا السلوك يوصف غالبا بأنه خجول أيضاً . وعلى الرغم من أن هؤلاء الأطفال والكبار يشعرون بنفس الشىء داخلياً أو جسمانياً إلا أن مظهرهم الخارجى مختلف تماماً .

وعندما ناقشت " جوى " ردود أفعالها الجسمانية للمواقف الاجتماعية التى تتسم بالتحدى قالت : " على الرغم من أننى لا أعتقد أننى خجولة اليوم ، إلا إننى ألاحظ أن العلامات الجسدية للخجل لا تزال تظهر على حتى وأنا كبيرة الآن . وفى بعض المواقف أتصبب عرقاً أو أصاب بصداع بسبب التوتر وأعمل ما فى وسعى حتى أخفى الأمر حتى لا يلاحظ الآخرون ، ولكنى مازلت أشعر بذلك داخلى " .

وجدت بحثين مهمين حول الحالة المزاجية المضطربة ، أحدهما يركز على استجابة الطفل الحسية الخالصة للاستثارة مثل الضوضاء أو الرائحة الكريهة ، والآخر يصف السلوك العام للأطفال الذين يطلق عليه عادة " خجل " . وقد ساعدنا كلا الرأيين على فهم رد فعل الأطفال الصغار المتقيدين عندما تواجههم مواقف جديدة . وأوضحت الأبحاث كيف يمكن التغلب على ردود الأفعال هذه .

الحالة المزاجية وردود الأفعال المتهيجة

كمشارك فى دراسة معينة أخذ الطفل الرضيع " جيرمى " فى الركل والصراخ عندما كان يتم تمرير قطعة من القطن فوق أنفه ، وكان يتضايق عندما يوضع بجانبه هاتف محمول ملون ، وأصبح أكثر ضيقاً عند تشغيل شريط يحتوى على ضوضاء وتفجير بالون خلف رأسه . وعندما فحصه الباحثون كان قلبه ينبض بشدة وتزوغ عيناه وتفرز غدده الكثير من هرمونات التوتر ، وقد ظل يركل ويصرخ طوال فترة الاختبار .

وفقاً لـ د. " كاجان " فإن الطفل " جيرمى " مثالاً معتاداً للرضيع الذى يعانى من هياج حالته المزاجية ، كما أن ردود أفعاله الجسمانية تتسم بالعنف عند التعرض للمواقف الجديدة وغير المألوفة . ولقد درس د. " كاجان " ثلاثة أطفال لعدة عقود ووجد أن مثل هؤلاء الأطفال يوجد منهم الكثير . وأن حوالى عشرين بالمائة من الأطفال الذين قام بدراستهم لديهم نفس الحالة المزاجية .

وتبدو ردود الأفعال المزاجية هذه أنها مطبوعة على النظام العصبى للطفل عند الميلاد . ولكن أجرى د. " كاجان " اختبارات لمتابعة الأطفال عبر السنوات واكتشف أن وجود تلك الحالة المزاجية فى مرحلة الرضاعة لا يعتبر دائماً مؤشراً حقيقياً على سلوك الطفل عندما يكبر ، كما وجد د. " كاجان " أن مثل هؤلاء الرضع مثل " جيرمى " الذين يتسم رد فعلهم بالحدة لا يصبحون بالضرورة خجولين فى مرحلة المراهقة . كما أن بعض الرضع الذين كانوا هادئين أثناء الاختبارات أصبحوا يتضايقون من الاستثارة عندما كبروا .

وبالنظر لتلك التغيرات اتضح أنه بينما يبدو أن العوامل الفسيولوجية أو الحالة المزاجية تؤثر على السلوك أثناء مرحلة الرضاعة فإن تأثيرها على السلوك فى مراحل متأخرة من الحياة ليس واضحاً تماماً . حيث توجد عوامل أخرى كثيرة تؤثر على الطفل أثناء نموه مثل العلاقات الأسرية والتعليم والإرشاد الأبوى والذكاء والوعى بالذات ، وكلها عوامل تؤثر على كيفية تعبير الطفل عن ردود أفعاله التى تبدو غريزية .

الحالة المزاجية والإحماء البطىء

هناك باحثان هما د. " ستيلا تشيس " و د. " أليكساندر توماس " من المركز الطبى بجامعة " نيويورك " يتبنيان رأياً آخر بالنسبة للحالة المزاجية المضطربة . فبدلاً من اتباع أسلوب د " كاجان " وتحديد رد الفعل البدنى الدقيق للرضع المضطربين ، اهتم د. " تشيس " و د. " توماس " بكيفية تكيف الأطفال الأكبر سناً مع المواقف الجديدة مثل مقابلة الأطفال الجدد واللعب بالألعاب الجديدة والتعامل مع التحديات الجديدة للحياة مثل التدرب على استخدام الحمام واعتياد الملابس الجديدة .

وبناء على سنوات عديدة من الدراسة ، اكتشف د. " تشيس " و د. " توماس " وجود حالة مزاجية أخرى تسمى الإحماء البطىء لدى حوالى خمسة عشر بالمائة من الأطفال الذين أجريت عليهم الدراسة ، أما الأطفال الباقون فهم بين رافض للموقف الجديد أو متكيف معه بسهولة . ويأخذ هؤلاء الأطفال ذوو الإحماء البطىء وقتهم عند مواجهة المواقف الجديدة بما فيها المواقف الاجتماعية وغالباً ما يطلق عليهم لقب " خجول " .

ولكن مثلما فعل د. " كاجان " فلم يصدق د. " تشيس " ود. " توماس " أن المصير أو القدر هو الذى يحدد الحالة المزاجية للفرد ، ويوضحان كيف أنه يمكن التحكم به . وينصحان الآباء بأن يكون هدفهم المواءمة بين الطفل والبيئة المحيطة به مهما كانت حالته المزاجية . ويمكن تحقيق ذلك باختيار التحديات والبيئة المناسبة للطفل ، وهذا يتضمن إيجاد دار رعاية تهتم باحتياجات الطفل بحيث يجيد القائمون عليها اختيار الوقتَ والأسلوب المناسبين لتقديم أنواع جديدة من الطعام ، وتوفير الكم المناسب من التحفيز فى المنزل ، والأماكن الأخرى ، وممارسة الأنشطة الاجتماعية الملائمة . وسنناقش ذلك الأمر بالتفصيل فى الفصل الثامن .

وبجانب تعليم الآباء كيفية إيجاد المواءمة يحذر كل من د. " تشيس " و د. " توماس " الآباء من تأثير تكوينهم النفسى على علاقاتهم بأطفالهم . على سبيل المثال فإنه يجب على الآباء الانبساطيين الذين يتكيفون

بسهولة أن يتحلوا بالصبر مع طفلهم ذى الإحماء البطىء . وعلى الجانب الآخر فإن الآباء ذوى الإحماء البطىء يجب أن يقوموا بتعديلات فى سلوكهم بما يتناسب مع طفلهم الذى يتكيف بسهولة ، أما الآباء الذين تتشابه حالتهم المزاجية مع حالة طفلهم فيجب أن يحرصوا على تعليم طفلهم بأن يكون أكثر تسامحاً مع الآخرين ، وعلى وجه العموم فهم يؤكدون على أهمية فهم تأثير الحالة المزاجية على كل الجوانب فى حياة الطفل - وليس فقط على التفاعل الاجتماعى .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

على الرغم من أننى أحذر من وصف الأطفال بلقب " خجول " بلا داع ، إلا أنه من المهم أن تكون على وعى بردود أفعال طفلك وحالته المزاجية وأن تكون أكثر حساسية للتأثير المتوقع للحالة المزاجية المضطربة على سلوك طفلك . ولكى أساعدك على تحديد ما إذا كان طفلك لديه هذه الحالة المزاجية أم لا ، قمت بعمل قائمة تضم الخصال التى يشترك فيها مثل هؤلاء الأطفال . واكتب من فضلك فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح ما هى الصفات التى يظهرها طفلك من الصفات التالية ، وحرى بك أن تحدد ردود أفعال طفلك التى تغيرت مع الوقت أو إذا كانت تظهر فقط فى مواقف بعينها ، ثم اكتب متى تظهر عادة ردود الأفعال التالية :

- الاضطراب عند حدوث ضجيج .
- الانسحاب وعدم الإقبال على اللعب أو البيئات الجديدة .
- الهدوء مع الأغراب فى بادئ الأمر .
- تناول أنواع معينة من الطعام دون سواها .
- التدرب على استخدام الحمام فى سن متأخرة .
- عدم الرغبة فى ترك الآباء أو من يهتمون بأمره .

تابـع

- الميل لارتداء الملابس القديمة المريحة .
- الشعور بمخاوف غير عادية أو رؤية أحلام مزعجة على نحو متكرر .
- المعاناة من حساسية الجلد أو أى نوع آخر من الحساسية .
- الارتياح مع من يراهم باستمرار .
- الحساسية أكثر من اللازم للنقد .
- مقاومة التغيير فى الروتين اليومى .
- الوقوف على جوانب الملاعب .
- إظهار الاهتمام بالأطفال الآخرين ولكن التقاعس عن الانضمام إليهم .

إذا كان طفلك قد أظهر معظم تلك السلوكيات ، فغالباً هو من نسبة الخمسة عشر بالمائة من الأطفال ممن لديهم حالة مزاجية مضطربة ، أما إذا أظهر بعضها فقط أو أظهرها بمعدل متوسط ، فغالباً هو مثل معظم الأشخاص الذين يشعرون بالاضطراب أحياناً ولكن ليس دائماً .

بمجرد تحليل سلوك طفلك فكر فى ردود أفعالك المزاجية وأعد فحص القائمة مرة أخرى واكتب ردود الأفعال التى تظهرها الآن أو كنت تظهرها كطفل ، ثم قارن ردود أفعالك بردود أفعال طفلك . هل ترى علاقة مشتركة بينكما ؟

الخجل الغريزى

على الرغم من وجود أدلة متباينة على أن الجوانب الحسية للخجل فطرية أو موروثة ، فإن أى شخص خجول سيخبرك بأن هناك أدلة ملموسة ومؤكدة على وجود عامل فسيولوجى قوى للخجل . وسواء كان الخجل يصيب الناس بسبب الوراثة أم لا فإن أى شخص يستطيع سرد

قائمة من الأعراض الجسمانية للخجل ـ إحمرار الوجه والرعشة والتوتر والعصبية وتصبب العرق والفزع ، أى الشعور بالاستثارة الحادة فى جميع أنحاء الجسد .

وكما هو الحال مع كل العمليات الفسيولوجية يجب أن نسأل عن سبب وجود هذه الاستثارة ، حيث إن الجسد آلة تعمل بكفاءة عالية وكل جزء فيه يؤدى وظيفة محددة ، وإذا لم تكن هناك وظيفة يؤديها هذا الجزء أو العضو فسوف يختفى عن طريق التطور البيولوجى .

وعندما نرى الجوانب الحسية للخجل عبر منظور التطور والارتقاء البيولوجى نجد أن هدفها واضح : الاستثارة تحفزنا وتحذرنا لكى نستعد للتهديد وتجبرنا على أن نأخذ حذرنا مما يحيط بنا . ومنذ قديم الزمان فإن هذا يعرف بغريزة " المقاومة أو الهروب " والتى تحمينا جسمانياً أثناء أوقات التوتر . أما فى عصرنا الحديث فيعرف هذا بالقلق الاجتماعى أو المكون الحسى للخجل . وقد يعتبر جانب " الهروب " من المعادلة بمثابة تقيد أو خجل ، لأنه محاولة للهرب أو الاختباء أو تجنب مصدر التهديد .

تحدثت مؤخراً مع أم لطفل يبلغ عامين من العمر يدعى " آدم " والذى يبدو أنه يحاول دائماً الاختباء من الغرباء ممن يشعر بالتهديد أثناء وجودهم . حيث قالت لى الأم : " كنت أزور مع " آدم " زوجى فى مكتب عمله وقفز " آدم " على مقعد من تلقاء نفسه ، وكان يتلوى من شدة التوتر ، وكان بعض الناس يمرون به ويتوقفون للتحدث بجانبه ولم يتحدثوا معه بل كانوا فقط واقفين بجواره . ورأيت " آدم " ينظر إلى أسفل ويتصلب جسده وكأنه أغلق حواسه عما حوله ، وقلت لزوجى إنه يريد ألا يلاحظه أحد . ثم غادروا المكان فأعتقدت أنه انتظر حتى يتأكد من خلو المكان ، وعندئذ عاد إلينا مسرعاً ، وهو أحياناً يلهو ويلعب وينسى وجود الناس ولكن عندما يلاحظهم فجأة يتوقف عن الحركة ويتجمد فى مكانه ثم ينتظر لكى يتأكد أنه فى أمان ثم يعود إلينا " .

إن رد فعل " آدم " ذكى وفطرى وغريزى للغاية ومن السهل أن تتخيله فى غابة حيث يشاهد مجموعة من الأسود التى تتجول وينتبه لهم ويلاحظ سلوكهم بحذر شديد ، ولأنه صغير ولا يستطيع مصارعتها فهو يعرف أن مهاجمتها ليست الأسلوب المناسب ولكن الوقوف بلا حراك وعدم جذب الانتباه لنفسه يعتبره حلاً ذكياً وآمناً ويجعل الموقف ينتهى دون إثارة الوحوش المفترسة .

استجابة الجسد للتهديدات

تظهر غريزة " الهروب أو المقاومة " عندما نشعر بأن هناك خطأ ما ، وقد تثار تلك الغريزة بالتهديد الحسى الواضح مثل : سماع زئير الأسد فى الغابة أو بطريقة خفية مثل تغير درجة اهتزاز الأرض . وبمجرد أن يتنبه الشخص لمصدر التهديد والخطر يرسل المخ رسائل تحذيرية لكل جزء من أجزاء جسده ويؤثر على كل شىء بدءاً من مستويات الهرمونات إلى وظائف المخ ويستجيب الجسد بكفاءة وبسرعة ويرسل الطاقة إلى أجزاء الجسد التى تحتاجها (مثل الساقين لو أننا سنهرب بالجرى) ويحول الطاقة من أجزاء الجسد التى لا تحتاج لها (مثل الغدد اللعابية التى تغلق وتجعل الحلق جافاً عندما نتعصب) . وكما ترى فإن ردود الفعل التى تحدث نتيجة التوتر تتنوع ما بين الاستجابات الإرادية مثل إتساع بؤبؤ العين إلى الاستجابات الإرادية مثل تحديد ما إذا كنت ستقاوم أم ستهرب .

وبعض ردود الأفعال التى تحدث نتيجة التوتر تشمل الآتى :

- برودة الأطراف .
- إحمرار الوجه .
- الارتعاش .
- انقباض الفك .
- الصوت العالى .

- ألم فى المعدة .
- جفاف الحلق .
- ارتفاع معدل نبضات القلب .
- معدل تنفس سريع وغير عميق .
- حركات تنم عن الارتباك .
- التوتر الشديد فى الكلام والتصرفات .

قد تبدو ردود الأفعال هذه فظيعة ولكنها تحافظ على حياتنا ، فهى ترفع من درجة استثارتنا على المدى القصير لكى نتصرف سريعاً لدرء الخطر أو الهروب منه . والحل هو إما أن نقاوم أى نقترب ونهاجم العنصر الخطر أو نهرب ونفر من أمام مصدر التهديد .

دور المخ فى غريزة " المقاومة أو الهروب "

على الرغم من أنه يتم تحفيز كل أجزاء الجسم عندما نرصد التهديد ، فإن هناك ثلاثة أجزاء فى المخ مهمة للغاية على وجه الخصوص نحلق غريزة " المقاومة أو الهروب " ، وردود الفعل الناتجة عن التوتر ، و " الجسد الخجول " . وهناك درس بسيط فى علم التشريح سيوضح لك ما يحدث فى تلك المناطق الثلاث ـ منطقة قرن آمون فى المخ ، والتركيب اللوزى فى المخ ، والمنطقة العليا من المخ ـ وسيوضح أيضاً هل يختلف الناس الخجولون وراثياً أم لا .

فوق جذع المخ مباشرة خلف الرقبة توجد المنطقة الوسطى للمخ حيث يوجد نظام التحكم فى أطراف الجسم ، وهو الذى يتحكم فى العمليات اللاإرادية أو الانعكاسية إلى حد ما ، وله دور فى غريزة " المقاومة أم الهروب " ؛ لأنه يلتقط الاستثارة الناجمة عن وجود مصدر تهديد فى البيئة المحيطة ويفرز الهرمونات اللازمة ويستدعى الذكريات والانفعالات أو يضيف إليها .

وبينما يقوم نظام التحكم فى أطراف الجسم بتكوين ردود الأفعال والخجل الناجمين لمواجهة القلق فإنه يوجد جزءان يلعبان دوراً مهماً وهما منطقة قرن آمون والتركيب اللوزى .

منطقة قرن آمون هى قاعدة بيانات المخ فهى تخزن الذكريات ، وتضيف إليها وتستعيدها ، فعندما نفعل شيئاً فى اللحظة الراهنة فإن قرن آمون يقارن بين ما نمر به حالياً من تجارب وبين تجاربنا السابقة ويعطى لنا الإحساس بالاستمرارية والألفة . على سبيل المثال عندما تريد الحصول على تفاحة فأنت تفعل ذلك لأن قرن آمون يحتوى على ذكريات لك وأنت تأكل التفاح عندما كنت جائعاً ، ولكن ليس بالضرورة أن تتطابق التجارب المختزنة والحالية ؛ لأن منطقة قرن آمون تربط معلومات محددة بمعلومات تم الحصول عليها فى موقف مشابه ، مثل شعورك عندما تناولت التفاح فى الماضى أو كيف أن هذه الثمرة من التفاح على وجه الخصوص تختلف عن الثمرات الأخرى التى تناولتها . فإذا كنت قد تناولت ثمار تفاح فاسدة أو مرة أو تالفة فى الماضى فذلك سيؤثر على شعورك إزاء تناول التفاح فى الحاضر .

إن منطقة قرن آمون تضيف أيضاً الخبرات الحالية لقاعدة بياناتها ، ولذلك تزداد الذكريات والخبرات باستمرار ويعزز بعضها البعض . وبفضل منطقة قرن آمون يرتبط الماضى بالحاضر ويستخدم كلاهما فى المستقبل ، وإذا لم تعمل منطقة قرن آمون بشكل جيد فلن يحدث ذلك الترابط وستبدو التجارب جديدة حتى وإن كانت قد حدثت لنا من قبل .

بواعث الخجل

التكيف مع الجماعة

يقول لى الكثير من الآباء إنهم يشعرون بالإحراج من سلوك طفلهم الخجول فى وجود الآخرين . وعادة ما يجرى الطفل دون سن الثالثة ويختبئ ويلتصق بالأب أو الأم ، ويرفض النظر إلى الزائرين أو يبدأ فى البكاء لو اقترب منه الزائر أكثر من اللازم . وغالباً ما يكون مع الزائر أطفال أيضاً ، ويزيد العدد الكبير من الناس من شعور الطفل الخجول بعدم الارتياح .

لا داعى للشعور بالضيق من دموع طفلك أو الإحراج الذى تشعر به ؛ فطفلك فقط يبالغ فى رد فعله (ويبكى بشدة) ، أو أنه بطيء الإحماء (وينسحب من الجماعة) . وكلاهما رد فعل طبيعى إزاء الأشخاص الجدد بالنسبة له . وإليك ما ستفعله لمساعدة طفلك بالتدريج على الاستمتاع بتلك الأوقات عندما يزورك الآخرون :

- دع طفلك يعبر عن رد فعله فهذه استجابته المبدئية وهى طبيعية .
- لا تجذب انتباه الآخرين لطفلك فهذا يزيد من عدم ارتياحه .
- لا تتعجل الأمور وأعط طفلك الوقت الكافى لكى يدرك أن كليكما فى أمان .
- أوضح لطفلك أن كل شيء على ما يرام وتحدث إلى زائرك والعب مع الأطفال .
- ادع طفلك للمشاركة فيما تفعل ، مثل توديع الزائرين ، ولكن اجعل طفلك يعرف أنه يمكنه الخروج من مخبئه عندما يرغب فى ذلك .
- تحدث إلى طفلك عما حدث لاحقاً واحتضنه وأخبره أنك فخور به .
- حاول تكرار التجربة مرة أخرى وقم بدعوة نفس الزوار عدة مرات وسيعتاد طفلك على وجود أناس جدد فى منزلك .

إذا لم يخرج طفلك من مخبئه أثناء الزيارة فلا تستسلم وتحدث عن مدى لطافة زوارك واجعل طفلك يستعد للزيارات التالية ، وربما يمكنك قراءة كتاب عن موقف مشابه ، أو قم بتمثيل الموقف أثناء اللعب مع طفلك ، وفى النهاية سيعتاد على استقبال الضيوف فى المنزل ويستمتع أيضاً بذلك .

ولكـى نتعـرف علـى كيفيـة عمـل قـرن آمـون دعنـا نعـد لقصـة الطفـل " آدم " فـى مكتـب عمـل أبيـه . بمـا أن " آدم " صـغير السـن فلـيس لديـه خبرات أو مواقف اجتماعية كثيرة مخزنة فى قرن آمون الخاص به ، ولـذلك قد لا يربط الزيارة التى تحدث فى الحاضرٍ مع الماضى ، لأنه لا يملك ماضياً بالمعنى المفهوم ، ولذلك يكون موقفه جديداً ويشـعر أنـه مصـدر تهديـد لـه . وعـلاوة علـى ذلـك فربمـا يكـون قـد قضـى وقتـاً عصـيباً مـع أى مـن هـؤلاء الأشخاص أو مع أشخاص يشـبهونهم . ويقـوم بـالربط بـين المـوقفين بطريقـة سلبية أو الاحتمال الأخير أن يكون قـرن آمـون الخـاص بـه لا يسـتدعى أيـة ذكريات حتى للمواقف المألوفة ، ومن ثم يجعل " آدم " يشعر أن كل موقـف جديد . وبينما يعد هذا مجرد تكهن إلا أنه شىء يستحق التفكير به .

وبالإضافة لقرن آمون فإن الجزء الذى يكون بجوارهٍ والذى يـتحكم فـى أطـراف الجسـم ، أى التركيـب اللـوزى ، يلعـب دوراً مهمـاً فـى تكـوين السلوك المضطرب . وأعتقد أن التركيب اللوزى يلعب دور المحول فى المخ لأنه يلتقط المعلومات ويصدر القررات المهمة جـداً بالنسـبة للخجـل ـ قـرار الكر (أو الاقتراب) أو الفر (أو الانسحاب) . وهو يفعل ذلك عن طريـق اسـتدعاء المعلومـات عـن الماضـى مـن قـرن آمـون ثـم يقـرر إذا مـا كانـت المعلومات تشير إلى وجود تهديد فى اللحظـة الحاليـة أم لا . فـإذا كانـت تشير إلى وجود تهديد فـإن التركيـب اللـوزى يرسـل إشـارة بـدء إفـراز رد الفعل على التوتر ، كما يرسـل إشـارة أخـرى تجعـل الجسـد يهـرب مـن مصدر التهديد أو يقاومه .

بينما لا يوجد لـدينا صـورة واضـحة تمامـاً عـن كيفيـة عمـل التركيـب اللوزى لدى الأشخاص الخجولين ، فإننا نعرف الكـثير عـن كيفيـة عملـه فى الحيوانـات المضـطربة . فوفقـاً لــ د. " روبـرت أدامـك " مـن جامعـة " نيوفاوند لاند " فإن التركيب اللوزى فى القطط المضـطربة يرسـل العديـد من إشـارات الانكمـاش خوفـاً وإشـارات أقـل لتكـوين السـلوك الهجـومى العدوانى . وإذا كانت تلك القاعدة تنطبق على الإنسان المضطرب أيضاً فإن التركيـب اللـوزى يرسـل إشـارات أكثـر للانسـحاب وتجنـب المواقـف

الاجتماعية التى تمثل تهديداً من تلك التى يرسلها حثاً على الاقتراب والمواجهة .

وقد قام د. " كاجان " بتحليل حجم التركيب اللوزى فى العديد من الحيوانات ووجد أن الجزء المسئول عن السلوك الانسحابى أكثر بروزاً فى الحيوانات الأعلى فى سلم التطور البيولوجى وليس فى الحيوانات الأكثر بدائية مثل الفئران ، وهذا منطقى لأن الحيوانات الأعلى فى سلم التطور - ومن ضمنها الإنسان - لا تبادر بالهجوم بلا تفكير عند الخطر بل ، مثل " آدم " فى مكتب أبيه ، تتراجع وتلاحظ ما حولها من حركة ؛ وهو أسلوب أكثر حنكة وذكاء حتى لو بدا سلوكاً غير اجتماعى .

وبالإضافة إلى قرن آمون والتركيب اللوزى فى جهاز التحكم فى أطراف الجسم ، فإن الجزء الأعلى من المخ يشارك بشكل كبير فى تكوين الجذور الحسية للخجل . وتلك المنطقة من المخ من أعقد وأدق أجزاء المخ وهى التى تفصل بين البشر وباقى الكائنات . ولذلك فإن الإنسان فقط هو من يستطيع تنفيذ أوامر الجزء الأعلى من المخ - أى الكلام والتفكير والتحليل والتفسير والتخطيط .

لم تجد الدراسات التى تركز على ذلك الجزء من المخ أى اختلاف بين الأجزاء العلوية لمخ الانبساطيين والخجولين . وبينما قد يوجد اختلافات فى بعض الأجزاء البدائية والغريزية مثل نظام التحكم فى أطراف الجسم ، فإن أكثر أجزاء المخ تعقيداً لا تسبب الخجل . ولذلك فإن كل وظائف الجزء الأعلى من المخ - ومنها الكلام والتفكير والتحليل والتفسير - يمكن أداؤها بدون تأثير الخجل . والأكثر من ذلك أن هذا الجزء من المخ يمكن استخدامه لإصدار القرارات التى تقلل من التأثيرات السلبية للخجل ولتمهيد الطريق للتغلب على الخجل والاضطراب .

ويمر الأطفال الصغار بمرحلة تكوين العمليات المعقدة التى يؤديها الجزء الأعلى من المخ ، ولذلك لا يستطيع الأطفال الصغار تحليل السلوك والتخطيط لطرق جديدة ، لأنهم لم ينتهوا من تكوين تلك الوظائف بعد ، ولكن يمكن للأطفال الصغار استخدام الجزء الأعلى من المخ لتفسير

الاستثارة الحسية بحيث تعنى لهم : " يوجد ثمة خطأ بـى " أو " أشعر أننى سيئ ولا أنتمى لهذا المكان " .

وعلى العكس مما سبق يتمكن الأب أو الأم من استخدام الجـزء الأعلـى من المخ لكى يتخذوا قرارات أفضل والتوصل للتفسيرات المناسبة ، واتخاذ التدابير اللازمة . والأمر يرجع للآباء والمعلمين والكبار المهتمين بالأمر لكى يساعدوا الأطفال الصغار على فهم مشاعرهم الحسية والتصـرف بمـا يليـق فى المواقف الاجتماعيـة . وبعمـل ذلـك فإنـك تتـولى القيـام بمهـام الجـزء الأعلى من المخ الخـاص بطفلـك لفـترة محـددة . وفـى بـاقى هـذا الفصـل سأشرح كيفية عمل ذلك .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

عد إلى قائمة ردود الأفعال الناجمة عن التوتر التى قدمتها فى صفحة ١٠٤ :

- ما هو رد الفعل الذى يظهره طفلك غالباً مـن بـين ردود الأفعـال المذكورة ؟
- لكل رد فعل مما ذكرته ، مـا هـى بعـض التـدابير التـى يمكنـك اتخاذها لتهدئة روع طفلك الـذى سـببه رد فعلـه ؟ علـى سـبيل المثال لو أن حلق طفلك يجف أثناء المواقف الاجتماعيـة الصـعبة يجب أن تحتفظ بزجاجة ماء فى متناول يدك لكى يرتشف منها طفلك بضع رشفات عند الحاجة .

عن طريق إيجاد تلك التدابير ستستخدم الجزء الأعلى من مخك الذى نضج بشكل كامل لكى تهدئ من ردود أفعال طفلك الغريزية إزاء القلق . فإذا كان طفلك الخجول صغير السن يجب أن تتدخل وتهدئ من درجة استثارته ، أما إذا كان طفلك أكبر سناً فاشرح له كيف يستخدم تلك الطرق بنفسه . وفى النهاية سيقل انزعاجه الناجم عن ردود أفعاله ، وغالباً ما سيتخذ قرارات حكيمة ويشعر بالراحة عندما يتواصل مع الناس .

غرائزنا فى العصر الحديث

تبدو غريزة " الهروب أو المقاومة " ملائمة للمواقف الخطيرة فى الغابات فى عصور ما قبل التاريخ . ولكن على الرغم من أننا تطورنا إلى كائنات متحضرة ومعقدة إلا أن تلك الغريزة مازلت حية إلى الآن فى المواقف الأقل تهديداً من الناحية البدنية ، وبالتالى فهى لاتزال تؤثر على سلوكنا أثناء المواقف النفسية الدقيقة ـ مثل تهديد تقدير الذات ومكانتنا فى العالم الاجتماعى .

وتشبه " غريزة الخجل " فى العصر الحديث غريزة " المقاومة أو الهروب " القديمة إلى حد كبير ، ولكنها تعمل وتؤثر عن طريق عملية نفسية تعرف باسم " الخوف من التقييم " ، وهى الاستثارة الناجمة عن شعورنا بأن الناس يطلقون علينا الأحكام . وقد يكون هذا التقييم مصدر تهديد ، ولذلك يصدر الجسم درجة أعلى من الاستثارة ـ أى ردود أفعال أكثر توتراً ـ لكى نكون أكثر حدة ونؤدى على أفضل مستوى من الأداء . وينجم عن ذلك أيضاً الشعور بقدر أكبر من الخجل بمعنى أننا نركز فى أغلب الأمر على أنفسنا وعلى شعورنا بعدم الارتياح . فكر فى الشعور بالقلق الذى ينتابك قبل أن تقوم بعرض أفكارك فى العمل حيث تشعر بالخوف من التقييم . فعلى الرغم من أن هذا لا يبدو مريحاً فإنه يظهر أنك مهتم بإبهار الناس بأدائك .

وبالضبط مثلما يتم إثارة غريزة الخجل عن طريق مصدر تهديد من المصادر المعاصرة ، فإن التغلب عليها تطور لما هو أبعد من المقاومة أو الهروب ، فلا يمكنك أن تهجم على شخص غريب لكى تمنعه من تقييمك ، كما لا يمكنك الهروب والاختباء أيضاً . وبدلاً من ذلك يجب أن تجد طرقاً مقبولة اجتماعياً ويمكنك فعل ذلك عن طريق الإقدام على مصدر التهديد واستخدام المهارات الاجتماعية حتى يتقبلك الشخص الغريب ، أو يمكنك اللجوء للبديل الحديث للهرب ــ الصمت والانسحاب ، فبذلك لن تكون وقحاً ولكنك لن تبهر الآخرين .

الاستجابة السائدة بين الأشخاص الخجولين

توجد استجابتان لغريزة " المقاومة أو الهروب " : الإقدام أو الإحجام . وعندما يتم إصدار استجابة واحدة منهما مراراً وتكراراً تصبح سهلة ـ سهلة لدرجة أنها تبدو غريزية واندفاعية ولا تحتاج للتفكير . ولكن الاستجابة ليست مسألة غريزية ولكنها مجرد استجابة مهيمنة وغالبة وأسهل الاستجابات الجاهزة .

ويتميز بعض الناس بأن الاستجابة السائدة والغالبة لديهم هى التقرب من الآخرين . ويعد مثل هؤلاء الناس اجتماعيين وواثقين من أنفسهم وانبساطيين أو حتى عدوانيين . ونجد أن الاستجابة السائدة لدى البعض الآخر مختلفة وتميل إلى تجنب التهديدات طوال الوقت . ويعد هؤلاء الأشخاص انطوائيين أو سلبيين وليس لديهم اهتمام بالآخرين .

ومع ذلك نجد أن بعض الناس يريدون التقرب من الآخرين ؛ لأنهم يهتمون بالتواصل معهم ، ولكنهم يشعرون بعدم الارتياح جسمانيا ويحاولون تجنب مصدر التهديد ، وذلك بسبب ردود أفعالهم شديدة التوتر ، ومن هنا ينشأ صراع بين العقل والقلب وما بين الفضول والخوف .

وعندما تكون الاستجابة السائدة لشخص ما إزاء التهديد هو الانهماك فى صراع داخلى عنيف ما بين الإقدام والإحجام ، فإن هذا الشخص يكون خجولاً . وكما ناقشنا بالفعل فى الفصل الثانى فإننى أعتقد أن صراع الإقدام / الإحجام هو أول خطوة فى عملية الخجل ، والتى تؤدى بعد ذلك لفترة أبطأ من الإحماء أثناء المواقف الاجتماعية التى تسبب التوتر . ثم نطاق الراحة الضيق الذى يتألف من الأشخاص والأماكن والأنشطة التى لا تمثل أى تهديد .

وفى المرة القادمة التى يبدو فيها طفلك قد وقع فى صراع بين الإقدام والإحجام استغل وقت إحمائه لمساعدته على تفسير مزايا ومساوئ كل استجابة . على سبيل المثال ، عندما تكون مع طفلك فى الملعب وتجد أنه متردد فى مشاركة الأطفال الآخرين الذين يمارسون ألعاب التسلق والتزحلق والتأرجح ، فاستغل ذلك الموقف لمساعدته على التعبير بشأن

بعض مخاوفه عن الاقتراب من الأطفال الجدد ، فربما يكون خائفاً من أن يكونوا وقحين وعدوانيين أو أنهم سيرفضون اللعب معه أو أنه سيجرح ، ثم ساعده على رؤية فوائد الانضمام للأطفال . على سبيل المثال قد توضح له أن ألعاب الملعب أكثر إمتاعاً عندما يتم ممارستها مع الأطفال الآخرين ويمكنه أن يعتبر تلك التجربة مغامرة ممتعة . وعندما يبدو طفلك مستعداً ابدأ التنفيذ (" هل تحب الوقوف فى الصف لتأخذ دورك فى التزحلق ؟ ") . وبتلك الطريقة ستساعد طفلك على تغيير استجابته السائدة ـ وهذا موضوع سأتطرق إليه بالتفصيل فى الجزئية التالية .

تغيير الاستجابة السائدة

كما ناقشنا سابقاً فإن الجميع يشعرون بالاستثارة أثناء المواقف الاجتماعية التى يتم فيها تقييم الفرد مما يسبب له التوتر . وعلاوة على ذلك ليس الخجولون فقط هم الذين يريدون باستمرار تجنب المواقف الاجتماعية ـ فهم مهتمون بالأشخاص الجدد والأماكن الجديدة ، ولكنهم يقعون فى صراع داخلى ولا يستطيعون التصرف وفقاً لاهتماماتهم . وهذا الصراع هو جوهر الإحساس بالألم الذى يشكو لى منه الأشخاص الخجولون ، فهم يريدون شيئاً ولكن يشعرون دائماً أنه ليس فى متناول أيديهم .

ولكنى وجدت أن ما يزعج الخجولين هو ما يعالجهم أيضاً ، فهم يحتاجون لتقوية غريزة الإقدام ، ومع الوقت سيصبح الإقدام هو الاستجابة السائدة ، وسيتخلصون من صراعاتهم وردود أفعالهم المتوترة والتى تسبب لهم الإزعاج .

ولا توجد طريقة واحدة صحيحة لتغيير الاستجابة السائدة ، والمطلوب هو عدد من التغييرات الصغيرة المتدرجة لإعطاء الفرصة للطفل لكى يعتاد على المواقف الاجتماعية الجديدة . وعندما تفعل ذلك مع طفلك وهو لا يزال صغيراً فإن هذا سيكون أسهل كثيراً من محاولة تغيير سلوكه عندما يكبر ويعتاد على سلوكه بمرور سنوات من الخبرة .

ومع كل نجاح في المواقف الاجتماعية تتغير الاستجابة السائدة على مستوى عميق جداً ، وتخزن منطقة قرن آمون الذكريات الإيجابية التى يمكن استرجاعها واستعادتها فى المستقبل . وتقوى إشارات الإقدام الصادرة من التركيب اللوزى مع الاستخدام المتكرر . وتقرر منطقة المخ العليا التى تنمو سريعاً داخل طفلك أن تعطى الآخرين فرصة بدلاً من الشعور بالخوف من تقييم الناس . وفى النهاية سيصبح سلوك طفلك الذى يتسم بالخوف والاضطراب مجرد ذكرى باهتة وليس عائقاً لإقامة الصداقات وتقبل الذات بطريقة صحية .

ودورك كأب أو أم هو مساعدة طفلك على الإقدام على الآخرين ، قبل أن يتفاقم سلوكه المتقيد ويكبر خجله عندما يتقدم فى العمر . وكل خطوة فى ذلك الاتجاه لها مغزى وترسل برسالة لطفلك أن صحبة الآخرين ممتعة ولا يجب أن يهابها .

ولكى تفعل ذلك يجب أن تقوم بتحليل استجابتك السائدة إزاء السلوك المضطرب للطفل . هل تهرع لإنقاذ طفلك عندما يبدو عليه عدم الارتياح ؟ هل تكافئه أكثر على التصاقه بجانبك بمزيد من الأحضان والقبلات ؟ هل تخرج طفلك من المواقف المحرجة بالاعتذار نيابة عنه ؟ لو أنك تفعل ذلك فإن استجابتك السائدة ربما تكون حماية طفلك من عدم الراحة والإحباط . وبينما قد يكون ذلك حلاً فعالاً على المدى القصير ـ حيث يشعر طفلك بالراحة فوراً بعد كل موقف ـ فإن ذلك الأسلوب لن يكون فى صالحك أنت وطفلك على المدى الطويل ، إلا إذا كنت تخطط بالطبع للبقاء بجوار طفلك طوال حياته .

من الطرق الشائعة لمحاولة التغلب على تقيد الطفل هو إعطاؤه دواء يقلل من درجة استثارته . ولكن هذا يفيد فقط حوالى عشرة فى المائة ممن يعانون من الخجل الشديد . إن العديد من الأدوية المضادة للقلق والتى يصفها الأطباء للأطفال تعمل على إراحة التركيب اللوزى عن طريق التعديل فى السوائل الكيميائية المسئولة عن إظهار الشعور بعدم الارتياح . وبذلك يستقبل التركيب اللوزى مقداراً أقل من عدم الارتياح ويستقبل عدداً أقل من التهديدات فى البيئة المحيطة . وبسبب انخفاض عدد

التهديدات يشعر المرء براحة أكبر وقلق أقل ويتمكن من الاسترخاء في المواقف الاجتماعية . وعلاوة على ذلك تخزن التجارب السارة الحالية في قرن آمون كذكريات سعيدة ، ويتم استرجاعها أثناء المواقف الاجتماعية في المستقبل .

لكن الأدوية المضادة للقلق ليست هى الحل الوحيد لتقليل القلق ويمكن أن تلحق الضرر بإحساس الفرد بالسيطرة على مشاعره والنجاح . وبينما قد يسهل الدواء الموقف الحالى ؛ لأن المرء يشعر بانخفاض حدة الاستثارة فإن جسد هذا الفرد قد يبدأ فى الاعتياد على الجرعة الحالية من الدواء وقد يحتاج لزيادة الجرعات دائماً للشعور بالراحة . والأخطر من هذا هو أن المرء قد يعزو نجاحه الاجتماعى للدواء الذى يتعاطاه ، وسيتعرض لخطر إغفال أهمية دوره فى خلق مواقف اجتماعية إيجابية .

أعتقد أن التجارب الاجتماعية الإيجابية يمكن خلقها بدون أدوية . ويتحمل الآباء مسئوليتهم فى إرشاد وتعليم أطفالهم للتغلب على شعورهم بعدم الارتياح ، حتى إن كان هذا الشعور متأصلاً فيهم أو كان قدرهم منذ البداية . ويجب أن يرشد الآباء أطفالهم عبر المواقف الصعبة عن طريق مساعدتهم على مجابهة الإحباط وعدم الارتياح ، وإيجاد طرق لحل المشكلات ، وتذكر واستدعاء النجاحات السابقة في المواقف المشابهة ؛ فبدون تلك الدروس لن يصبح أى طفل خجول ناجحاً حتى بالأدوية .

تجميع كل ما سبق

تم إخبارى مؤخراً بقصة عن فتاة مضطربة الطباع وكيف أنها تعلمت ترويض شعورها بعدم الارتياح من الناحية الحسية ، وهى مثال رائع يوضح كيف أن التدخل المبكر من جانب الآباء فى حياة الطفل يمكن أن يمنع حدوث نفس الصراعات لاحقاً فى حياة الطفل .

تظهر " كايلا " البالغة من العمر ثلاث سنوات العديد من العلامات التى توضح أنها مضطربة فى حالتها المزاجية . إن " كايلا " طفلة ودودة وتحب الآخرين ، وتجيد التعبير عن نفسها عندما تكون بصحبة أبويها ولكن عندما تكون بصحبة مجموعة من الناس فغالباً ما تصمت تماماً ،

وتجلس بالقرب من أبويها وتفضل تناول نفس أنواع الطعام كل يوم وارتداء نفس الملابس مراراً وتكراراً . وعندما بدأت الذهاب لدار رعاية الأطفال انسحبت بعيداً عن باقي الأطفال ولم تشاركهم اللعب ، ولكن بعد حوالى أسبوعين تمكنت من المشاركة فى الأنشطة وعقد بعض الصداقات ولعبت مع بعض هؤلاء الأصدقاء فى عطلات نهاية الأسبوع . وسلوك " كايلا " ذكر أمها " نانسى " بنفسها عندما كانت صغيرة .

فبينما قامت " كايلا " بالتدريج بإدخال ترتيبات دار رعاية الأطفال فى نطاق الراحة الخاص بها إلا أنها كانت أحياناً تنسحب عند إضافة عنصر جديد غير مألوف . حيث ذهبت مجموعة من أصدقائها مؤخراً لركوب الأرجوحة الدوارة وبدا الأمر وكأنهم سيقضون يوماً ممتعاً ولذلك انضمت " نانسى " لابنتها والأطفال .

ولاحظت " نانسى " أن " كايلا " كانت متخوفة بعض الشيء عند ركوب السيارة فى طريقهم للأرجوحة الدوارة ، لذلك قامت " نانسى " بما تفعله عادة عندما تصاب ابنتها بالفزع ، وأوضحت إلى أين هما ذاهبتان وما الذى سيتوقعانه هناك ـ أى الكثير من الضوضاء والأحصنة الخشبية الملونة ومجموعة أكبر من الأطفال وبعض الكبار ، واستمعت " كايلا " لأمها فى صمت .

وعندما وصلا ظلت " كايلا " بجوار أمها ولم تتحدث إلا مع بعض الأطفال ممن تعرفهم . وعندما اقتربا من الأرجوحة الدوارة جحظت عينا " كايلا " وتسمرت فى مكانها . فذكرت " نانسى " ، " كايلا " بما قالته لها فى السيارة . وعندما لم يبد الارتياح على وجه " كايلا " اقترحت " نانسى " أن يركبا الأرجوحة الدوارة معاً ووافقت " كايلا " على ذلك ، وبدأت الموسيقى ودارت الأرجوحة وأشارت " نانسى " إلى كل المناظر من حولهما ، وتشبثت " كايلا " بشدة ولكنها اهتمت اهتماماً شديداً بكل ما يحدث . وبينما كان زملاؤها يشعرون بالإحباط عند انتهاء اللعب إلا أن " كايلا " شعرت بالارتياح وزاد شعورها بالارتياح أثناء العودة إلى المنزل بالسيارة . وبحلول وقت تناول العشاء عادت إلى طبيعتها الثرثارة وأخبرت

أباها عن مغامرتها ووافقتها " نانسى " فى أنها كانت شجاعة ؛ لأنها ركبت الحصان الآلى الكبير .

ولأن " نانسى " تعرف أن " كايلا " تأخذ وقتها عند الإحماء لاعتياد الناس والأنشطة الجديدة ، فقد أخبرتها أنهما سترجعان إلى الأرجوحة الدوارة مرة أخرى ، ولكن هذه المرة سيذهب ثلاثتهم فقط ، " كايلا " و " نانسى " ووالدها . ووافقت " كايلا " وتحدثت عما ستفعله عند الذهاب للملاهى .

أوفت " كايلا " بوعودها لأن الرحلة التالية مرت بسلاسة أكثر ، وأشارت " نانسى " لكل الأشياء المألوفة فى الملاهى مثل منفذ بيع " غزل البنات " ، والعديد ممن يأخذون تذاكر الألعاب ، وتذكرت " كايلا " كل شيء وأعطت تذكرتها لعامل لعبة الأرجوحة الدوارة التى ركبتها أول مرة مع أبيها ولكن فى المرة الثانية كانت بمفردها ، ورسمت على وجهها الابتسامة عندما التقطت لها " نانسى " صوراً فوتوغرافية . وبعد أن غادروا الملاهى لم تستطع " كايلا " التوقف عن الحديث عن الأرجوحة الدوارة والآن تترجى أبويها باستمرار للذهاب إليها مرة أخرى .

طرق " نانسى " الذكية

أشعر دائماً بالسعادة عند سماعى قصصاً مثل قصة " كايلا " لأنه على الرغم من أن " كايلا " احتاجت لمزيد من الصبر والإرشاد إلا أنها استطاعت قهر مخاوفها وترويض استثارتها الحسية بمساعدة أمها . وإليك الطرق التى استخدمتها " نانسى " و " كايلا " معاً :

- كانت " نانسى " على علم بمتطلبات الحالة المزاجية الخاصة بـ " كايلا " فى الأماكن الجديدة بالضبط مثلما فعلت عندما كانت فى مرحلة اعتياد دار رعاية الأطفال واحتاجت إلى المزيد من الوقت للإحماء والتكيف .

- لاحظت " نانسى " الأوقات التى تبدو فيها " كايلا " متوترة للغاية وجعلتها تعتاد على الموقف الجديد بحيث لا يتم إجبارها على مواجهة مثيراتها الحسية والبيئة الاجتماعية الجديدة معاً فى نفس الوقت .
- قامت " نانسى " بإعداد " كايلا " للمواقف الجديدة وساعد الحديث فى السيارة " كايلا " على توقع ما ستقابله فى الملاهى .
- لم تحكم " نانسى " على " كايلا " فكانت ابنتها تتصرف بطريقة طبيعية ، ولم يكن هناك داع لمعاقبتها أو توبيخها على شعورها بقليل من الخجل والتقيد .
- لازمت " نانسى " " كايلا " وظلت بجوارها ولكن لم تحرمها من النشاط نفسه بحجة الخجل . وساعدت خبرة " كايلا " الإيجابية على بناء قدرتها على مقاومة الإحباط .
- مدحت " نانسى " " كايلا " على شجاعتها . وهذا التعزيز الإيجابى كوّن ذكريات إيجابية عن الإقدام وليس الإحجام .
- شجعت " نانسى " " كايلا " على تكرار التجربة الجديدة . وبما أن التكرار يجعل غير المألوف مألوفاً ، لذا فإن زيارة " كايلا " الثانية للأرجوحة الدوارة مرت بسلاسة أكثر .
- زادت " نانسى " من التحدى بالتدريج ، ولأن " كايلا " بدت مهتمة أكثر بالأرجوحة الدوارة ، طلبت منها " نانسى " أن تركبها بمفردها ووافقت " كايلا " على ذلك .

سعدت " نانسى " بسبب تقدم " كايلا " كما سعدت أنا أيضاً بقدرة " نانسى " على توسيع نطاق الراحة الخاص بـ " كايلا " وقدراتها على خلق تجارب إيجابية فى العالم الذى يبدو أحياناً مخيفاً . ولأن " نانسى " و " كايلا " عملا على معالجة انحرافات حالتها المزاجية مبكراً فى حياتها ، فمن المحتمل ألا تشعر " كايلا " بأى تقيدات بسبب

تكوينها النفسى . ولأنها تمكنت من قهر خوفها الناتج عن دار رعاية الأطفال والأنواع الجديدة من الطعام والأنشطة الجديدة التى بها قدر من المجازفة مثل ركوب الأرجوحة الدوارة وهى فى سن الثالثة فبالتأكيد سوف تشعر بأنها طفلة خجولة ناجحة .

والأهم من ذلك أن " نانسى " و " كايلا " تبنيان علاقة تقوم على الحب غير المشروط ، بحيث تتقبل " نانسى " " كايلا " بكل عيوبها ومميزاتها . ولذلك يمكن لـ " كايلا " أن تكون صريحة بشأن التحدث عن مخاوفها وما يقلقها . إن أسلوب نانسى غير المباشر والمؤازر فى التربية أعطى " كايلا " المسئولية الكافية بحيث تشعر بأنها استحقت نجاحها وأنها تعبت من أجله ، هذا الأساس غالباً سيظل متيناً وثابتاً بينما يتسع عالم " كايلا " ويزداد تعقيداً .

ما الذى يمكنك فعله ؟

علاوة على النصائح الموضحة فى مثال " نانسى " و " كايلا " ، إليك بعضاً من الاقتراحات الإضافية للتقليل من حدة الاستثارة الحسية لطفلك المضطرب مزاجياً :

قم بإعادة تسمية المشاعر والانفعالات : ربما تشير آلام المعدة إلى الخوف ولكنها قد تشير أيضاً للإثارة .

اجعل الأنشطة الجديدة ممتعة : بدلاً من اصطحاب طفلك على غير رغبته حول المدينة اجعل يوم خروجكما معاً مغامرة مثيرة عن طريق إيجاد جوانب فريدة وممتعة تستحوذ على خيال طفلك .

هدئ من روع طفلك : اللعب الصاخب قد يهدئ طفلك جسمانياً لكى يتمكن من التخلص من ردود أفعاله المتوترة .

تذكر أن الاستجابة السائدة لطفلك ليست هى الاستجابة الوحيدة : على الرغم من أن طفلك المضطرب مزاجياً فى العادة قد ينسحب من الأشياء الجديدة ، فهو أيضاً قادر على الإقدام عليها .

لاحظ الضوضاء فى البيئة المحيطة واحتمالية الاستثارة الزائدة عن الحد : إذا لم يستطع طفلك أن يسترخى بسبب كثرة المثيرات التى

تشتت الانتباه فى البيئة المحيطة فاخفض درجة الضوضاء أو انتقل لمكان أهدأ .

ابدأ الآن مهما كان عمر طفلك : كلما بدأت مبكراً فى بناء الخبرات والذكريات الإيجابية صار ذلك أفضل .

احترم فترة الإحماء الخاصة بطفلك : لو أنك كفرد بالغ تتكيف سريعاً مع الأمور أو لديك أطفال آخرون كذلك ، فتذكر أن فترات الإحماء قد تختلف من شخص لآخر ، لذا فلا تستعجل طفلك عندما يحتاج للإبطاء .

استمر فى تقديم طفلك للناس والأنشطة الجديدة : كل تجربة جديدة تضيف للطفل ذى التنشئة الجيدة وتجعل حياته أفضل نوعاً وأرقى كيفاً . وسيعتاد كل طفل على التحديات الجديدة لو استمرت فى الظهور له .

كن فخوراً بطفلك : قد يخذلك طفلك فقط لو وضعت له مستوى عالياً جداً وطلبت منه الوصول إليه ؛ لذا ركز على نقاط القوة لدى طفلك وسوف يتغلب على نقاط ضعفه .

لقد أصبح لديك الآن فهم أفضل لما يشعر به طفلك حسياً عند الخجل وكيف تؤثر عليه " عملية الخجل " أثناء المواقف الصعبة . وسوف ننتقل الآن إلى تطبيق تلك الأفكار الأساسية على المواقف التى حددها الخجولون وقالوا إنها أكثر المواقف أهمية فى تحقيق السعادة فى مرحلة الطفولة . وتتدرج تلك المواقف ما بين التأقلم مع العلاقات العائلية إلى إقامة العلاقات والمشاركة فى مناقشات الفصل الدراسى . وبعد تحليل تلك المواقف سأقدم لك الكثير من الطرق لمساعدة طفلك على التغلب على خجله حتى يصبح ناجحاً برغم خجله .

التأثير العائلى

بينما يعد التأثير الموروث أو الفسيولوجى على الأطفال الخجولين موضوعاً مثيراً ـ وربما لن يتم فهمه بالكامل أبداً ـ إلا أننى وجدت أن معظم الكبار الخجولين لا يعتقدون أن الوراثة أهم عامل فى تكوين الخجل فى طفولتهم . فى الواقع ، وفقاً للبحث القيم الذى قمت بإجرائه ، فإن معظم الكبار الخجولين (الذين هم بالمناسبة خبراء حقيقيون فى حالاتهم) يعتقدون أن البيئة التى نشأوا فيها فى مقتبل حياتهم كان لها تأثير عميق على ما يقيدهم اجتماعياً وإنعدام قدرتهم على الاندماج فى المجتمع ، وأن هذا التأثير كان أقوى من تأثير العامل الوراثى . وهؤلاء الخبراء فى الخجل يذكرون تأثيرات مثل مدى عناية آبائهم بهم ، وعلاقاتهم بأشقائهم وباقى أقاربهم وأصدقائهم وباقى أفراد عائلاتهم ، وعلى وجه العموم تأثير الرسائل الخفية التى يرسلها لهم الآباء عن توقعاتهم ـ أى عن قيمة وقدرات الطفل وقيمة الصداقة وعن العالم الواسع خارج المنزل .

وتوضح نتائج أبحاثى أنه يوجد أمل للأطفال الذين يعانون من الخجل : إذا كانت البيئة العائلية تلعب دوراً فى زيادة الخجل فيمكن أيضاً أن تلعب دوراً فى التغلب على الخجل .

وإليك تعليقات من بعض الأشخاص الخجولين من الآلاف الذين تعاملت معهم ، فتأملها :

يقول مصمم مواقع إنترنت : " كنت الطفل الأوسط بين إخوتى وغالباً ما كنت أشعر أن أبوىّ لا يستمعان لى وكانا مشغولين بالقلق على أخى وأختى . لقد اعتقدت أنهما إن لم يستمعا لى فإنه لن يستمع لى أحد أيضاً ، وكونى متأخراً عن أختى الكبرى فى المراحل الدراسية ساهم أيضاً فى زيادة خجلى ، فلقد كانت طالبة متميزة بينما كان مستواى مجرد فوق المتوسط " .

فى خطاب آخر اعترفت طالبة فى المرحلة الثانوية حالياً أنها تشعر بالوحدة لغياب المؤازرة الأخوية : " أعتقد أن كونى طفلة وحيدة قد ساهم فى تكوين خجلى وجعل أمى تعمل على حمايتى أكثر من اللازم ، وغالباً لم تجبرنى على التحدث عن نفسى كثيراً عندما كنت صغيرة " .

لقد ثبت أن الإخوة المقربين أحياناً يساعدون الطفل الخجول على الخروج من عزلته ، وكان هذا هو الحال مع طالبة فى كلية الطب البيطرى التى كتبت لى ما يلى : " كنت طفلة خجولة وعصبية . وكان كل موقف يرعبنى لو تطلب منى التعامل مع الآخرين ، ولكن لحسن الحظ ترافقنى أختى التوأم فى كثير من الأوقات ونشد من أزر بعضنا البعض لكى نجتاز أى موقف يتطلب التعامل مع الآخرين " .

وفى هذا الفصل سنقرأ العديد من القصص التى يرويها الكبار الخجولون وسننظر العديد من المسائل العائلية المدهشة والمعقدة التى تساهم فى تكوين خجل الطفل ، والتى تقلل منه فهذا هو الأهم . علاوة على أننا سنفحص أكثر ملاحظات الآباء شيوعاً عن الأطفال الخجولين ـ التى تقول إن طفلهم الخجول الذى يخشى الناس يكون فى المنزل انبساطياً وجريئاً وتفسير هذا السلوك أبسط مما تتخيل .

استخدم قوتك بحكمة

على الرغم من أن الكبار الخجولين يلقون باللوم على آبائهم أو إخوانهم وأخواتهم لأنهم السبب فى " تكوين " خجلهم ، لكنى لا أعتقد أن الآباء يجب أن يحملوا وزر خجل طفلهم . فعلى الرغم من كل شىء فإن التربية هى أصعب مهمة على وجه الأرض ، وأنا أعرف أنك تبذل ما فى وسعك لكى تؤديها على أكمل وجه ، ولكن أريدك أن تفهم أن لديك القوة وكل المصادر اللازمة لكى تقوم ببناء علاقة حب حميمة مع طفلك تخلو من الشعور بالذنب واللوم وعدم التواصل . وإذا استخدمت قوتك وسلطتك الأبوية بحكمة فستتمكن من مساعدة طفلك على أن يثق بنفسه أكثر من الناحية الاجتماعية وأن يصلح من حاله على وجه العموم .

ولكى تساعد نفسك على فهم سلطتك الأبوية يجب أن تفكر فى عائلتك وكأنها " معمل اجتماعى حى " ملىء بالعناصر التى تشمل مهاراتك التربوية ، وآمالك ومخاوفك تجاه أطفالك ، والمهارات الاجتماعية التى يكتسبها طفلك حالياً والتى قد يملكها مستقبلاً ، وعلاقتك بطفلك . وكل تلك العناصر تجتمع معاً لإيجاد وحدة عائلية تتطور على الدوام علاوة على أفراد العائلة الذين يتطورون باستمرار .

وفى المعمل الحى لمنزلك يمكن لك ولأطفالك أن تقوموا بتجربة أنماط سلوكية والقيام ببعض المجازفات ، التى لن يقوموا بها بالطبع خارج البيئة الآمنة فى المنزل . وبعد ذلك وعندما تكون مستعداً قم بنقل ما تعلمته إلى العالم الخارجى وساعد طفلك على أن يصبح ناجحاً برغم خجله . ولديك مطلق الحرية إزاء الاندماج مع الناس وتقدير الأمور وتعديلها وفقاً لاحتياجات طفلك الخجول التى تخصه وحده ويتفرد بها عن غيره .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

فى الفصل الرابع بدأت فى استكشاف تجاربك الشخصية مع الخجل فى صغرك عندما كنت طفلاً وحالياً كفرد بالغ . والآن حان الوقت لإلقاء نظرة أكثر عمقاً على تجاربك فى مرحلة الطفولة ، وتوقعاتك الأبوية إزاء أطفالك ، ومهاراتك التربوية ، والبيئة العائلية . وبمجرد قيامك بتلك الرحلة الكبرى للعالم الاجتماعى لعائلتك سيزداد فهمك للتأثير العائلى على خجل طفلك علاوة على أنك ستعرف كيف تصبح والداً أفضل لطفلك الخجول عن طريق إيجاد بيئة منزلية آمنة ومليئة بالعطف فى المفكرة اليومية للخجول الناجح . كتب ما تستعيده من ذكريات طفولتك ، ولا يهم هل كنت طفلاً خجولاً أم لا ؛ لأن مهاراتك التربوية الحالية سيتم إثراؤها من التفكير فيما مضى وتحليله . من فضلك أجب عن الأسئلة التالية :

- هل كانت حياتك بالمنزل كطفل لا تطاق ومليئة بالصراعات أم كانت منظمة وسعيدة ؟
- هل كنت تحظى بنفس الاهتمام من والديك بقدر اهتمامهم بإخوتك ؟
- هل شعرت أنه كان بإمكانك التحدث إلى أبويك وتجدهما منصتين لك بالفعل ؟
- هل كان والداك على وعى بمشكلاتك بالإضافة إلى إنجازاتك ؟ هل كنت تشعر بالأمان والحب ؟
- كيف كان يظهر والداك اهتمامهما بك ؟
- هل كنت تندمج اجتماعياً مع عائلات أخرى أو أقارب آخرين ؟

تابع

سواء كنت طفلاً خجولاً أم لا ، فإنه فيمكنك الاستفادة من إلقاء نظرة على الماضى لأنه أفضل مؤشر على ما يتوقع حدوثه فى الحاضر والمستقبل . فقد أخبرنى العديد من الكبار الذين كانوا خجولين فى سنواتهم الأولى بأنهم كانوا يشعرون بأن آباءهم لا يحبونهم ولا يستمتعون إليهم ولا يقومون بتغذيتهم معنوياً بطريقة ملائمة ؛ وكان العديد منهم يشعرون أنهم منبوذون عاطفياً وتركوا للعناية بشئونهم بأنفسهم فى عالم يبدو قاسياً ، وكانوا يشعرون أيضاً بنقص الفرص لكى يصبحوا نشطين اجتماعياً ، وكانت حواراتهم وتفاعلاتهم مقصورين على عدد محدود من أفراد العائلة ، والآن ككبار أقسموا على تربية أطفالهم بطريقة مختلفة ، وأنا أتمنى لهم التوفيق ولكن أتمنى ألا يحاولوا تركيز كل جهدهم على تنشئة أطفال انبساطيين لدرجة أنهم يتغاضون عن العديد من الصفات الرائعة التى يتمتع بها الطفل الخجول . وعبر هذا الفصل سوف أبين لك كيف توازن بين التشجيع والحماية .

إذا لم تكن طفلاً خجولاً فقد لا تفهم الدور القوى الذى تلعبه فى حياة طفلك وقد لا تدرك أن الكثير من أفعالك ـ والتى بعضها لا علاقة له بالمهارات الاجتماعية والاتصال ـ تؤثر على طفلك الخجول ، أنا لا أقول هذا لكى ألقى باللوم عليك ولكن هدفى هو أن أجعلك أكثر وعياً بتأثيرك على طفلك . وعندما تقرأ هذا الفصل ستتعلم المزيد عن قوتك وكيف تستخدمها بحكمة .

عائلتك أول " منطقة راحة " لطفلك

من السهل أن ترى كيف يشير الفرد الخجول لعائلته كسبب رئيسى وراء خجله ، حيث يتعلم الطفال مهاراتهم الاجتماعية من أفراد الأسرة مثل : الوالدين والإخوة والعمات والخالات والأعمام والأخوال وأبناء العمومة والأجداد والجدات ، وهم أول الأصدقاء ويشكلون أول محيط اجتماعى لهم . وتعلم العائلة كل طفل ـ سواء كان خجولاً أم لا ـ المهارات الاجتماعية والحياتية التى سوف تؤثر على تقديره العام لذاته ونظرته لنفسه ككائن اجتماعى .

أوضحت " ناعومى " ـ ربة منزل وأم لطفل عمره سنتان يدعى " ماكسويل " ـ أن طفلها مثل معظم الأطفال الخجولين يتغير عندما يكون فى بيئة لم يعتد عليها . حيث تقول " ناعومى " : " عندما يكون " ماكسويل " معى أو مع زوجى يكون على مايرام ولكن عندما نكون مع أناس كبار لا يعرفهم لا يشعر بالراحة ويقترب منى كثيراً أو يتشبث بقدمى أو يدفن رأسه بين كتفى " .

" ماكسويل " ليس من نوع الأطفال الذين يتقربون من أقرانهم أبداً ؛ فهو يحب الابتعاد عنهم ، وهذا يحدث حتى مع أفراد العائلة الذين يعرفهم منذ مولده ولكن لا يراهم كثيراً " .

وتقول " ناعومى " إنها تأكدت من أنه سيكون خجولاً فى سن مبكرة جداً : " لقد لاحظت أنه ربما يكون خجولاً أول مرة عندما كان عمره ستة أو تسعة شهور ، وكان فى تلك السن يستطيع أن يتعرف على من يحمله ، وعندما يدرك أن من يحمله ليس أنا ولا زوجى كان يشعر بعدم الراحة بالفعل . وأصبح ذلك أكثر وضوحاً عندما تقدم عمره . وعندما يكون مع أناس لا يعرفهم جيداً فإنه ينسحب " .

على الرغم من أن " ماكسويل " الصغير ولد فى كنف عائلة كبيرة متماسكة إلا أنه قضى الكثير من حياته القصيرة وحيداً مع أمه . حيث تقول " ناعومى " : كنا نمتلك سيارة واحدة فى أسرتنا لفترة طويلة ، ولذلك عندما كان زوجى فى العمل لم أكن أستطيع الخروج كثيراً أثناء النهار ، وقضيت وقتاً طويلاً مع ابنى وحدنا معاً ، وخاصة طوال شهور الشتاء الطويلة هنا فى " مينابوليس " . ولم نستطع أن نجعله ينضم لجماعة من الأطفال للعب معهم ولم يقض أوقاتاً طويلة مع أطفال آخرين " .

وعندما تخرج " ناعومى " مع " ماكسويل " تميل إلى قياس مدى انفعاله لكيلا تحمِّل طفلها بطىء الإحماء ما لا يطيق . تقول " ناعومى " : " إذا أراد منى أن أمسك به أفعل ذلك ، ولكنى أحاول أن أستمر فى مواصلة عملى ولا أجعله محور اهتمامى حتى لا أجعله يشعر أننى الملجأ والملاذ . وعندما يشعر بارتياح أكثر يتوقف عن التعلق بى .

ولا أجبره على الانفصال عنى كما لا أركز عليه . فلأننى كنت طفلة خجولة فأنا أعرف أن زيادة التركيز على سلوكه يزيد الأمور سوءاً ، والموقف مؤلم بما فيه الكفاية بدون تعليق الآخرين عليه " .

سألتها : هل تعتقدين أن " ماكسويل " قد ورث منك الخجل فقالت : " أعتقد أننا نكتسب صفات شخصية آبائنا ، ولذلك لن أدهش إذا قلدنى فى العديد من الأمور ، فأنا لست صاخبة ولا أحب الكثير من الضجيج ، ولذلك لم يتعرض للكثير من ذلك . ولكن زوجى يعزف على الطبل وهو قطعاً ليس خجولاً ، وعندما نكون ثلاثتنا فقط بالمنزل يكون " ماكسويل " سعيداً واجتماعياً ، ويتصرف على طبيعته .

تقييم منطقة الراحة الخاصة بطفلك

إن ملاحظات " ناعومى " على " ماكسويل " وخبراتها معه شائعة لدى الكثير من الناس ؛ فالعديد من الأطفال يتحدثون بحرية فى المنزل ولكن يتغير سلوكهم تماماً أمام الناس حيث يتشبثون بآبائهم ويفضلون أن يظلوا بقرب من هم معروفون لهم وما هو آمن لهم .

ومن الشائع أيضاً أن تجد تفسيراً مشابهاً لتفسير " ناعومى " لضيق الطفل " ماكسويل " عندما يحمله أحد غير أبيه وأمه . وبينما تعتقد " ناعومى " أن شعوره بالضيق ينبئ بأنه سيكون خجولاً ، إلا أننى أعتقد أن الأمر غالباً يرجع إلى عملية النمو النفسى الطبيعى ، وأن القلق من الأغراب ، والذى يحدث للطفل فى سن من سبعة إلى عشرة شهور ، يظهر عند وجود شخص غير مألوف أثناء وجود الطفل مع أحد والديه . كما يرتفع معدل القلق من الانفصال ، والذى يحدث للطفل ما بين سن ستة إلى ثمانية عشر شهراً ، عندما ينفصل الطفل عن أبيه وأمه ويترك بمفرده مع شخص غير مألوف .

وبينما يبدو سلوك " ماكسويل " كما لو كان خجلاً إلا أنه يجب ألا يطلق عليه تلقائياً لقب " خجول " . وبدلاً من ذلك يجب أن يتم تفسير سلوكه على أنه رد فعل طبيعى لما هو خارج نطاق بمنطقة الراحة الخاصة به حالياً . ووجود " ماكسويل " فى منطقة الراحة يجعله يتمكن من

التنبؤ بما سيحدث ، ولذلك يشعر بالأمان والارتياح . أما توسيع منطقة الراحة - أو اقتحامها عنوة - بدون استعداد أو مساندة قد يجعل أى طفل يشعر أنه عرضة للهجوم أو الخطر ويصبح خجولاً .

وبالنسبة لأى طفل صغير عادى فإن منطقة الراحة تشمل الآتى :

- أناس مألوفون مثل الأب والأم والأشقاء وربما بعض أفراد العائلة (ولكن ليس دائماً) وغيرهم من الأصدقاء ومن يعتنون بالطفل .
- الأماكن المألوفة مثل المنزل والسيارة ، وكذلك الأماكن التى يكثر من زيارتها مثل : متجر البقالة والحديقة ومركز رعاية الأطفال ومنازل الأصدقاء .
- الأنشطة المعتادة مثل اللعب بألعابه الخاصة فى المنزل أو فى الملعب أو تناول الأطعمة المفضلة ومشاهدة أفلام الفيديو المفضلة .

عندما يخرج الطفل عنوة من منطقة الراحة الخاصة به ، مثل تجربة أول يوم فى الحضانة ، فإن أول رد فعل له ، مثل رد فعل " ماكسويل " ، قد يكون التشبث بشدة والانسحاب حتى يصبح الموقف أكثر أمناً . وعندما يكون رد فعل طفلك بهذه الطريقة فهذا علامة على أن منطقة الراحة الخاصة به تتسع بشكل سريع جداً ، ويجب أن تسمح له ببعض الوقت لكى يقوم بالإحماء بالسرعة التى تناسبه .

قصت " ناعومى " قصة مثيرة عن منطقة الراحة الخاصة بـ " ماكسويل " : " أحياناً كان يبدو الأمر وكأن لدينا عالمنا الصغير الذى نعيش فيه مع بعضنا ، ولكن أحياناً عندما يتم غزو هذا العالم يصبح ابنى خجولاً ، مثلما حدث عندما كنا فى متجر البقالة وقال لى إنه يريد أن يعطى الصراف بطاقتى الائتمانية ، ولكنه عندما هم بالقيام بذلك لم يفعل ، ولم يستطع إعطاء البطاقة . ولكنى لاحظت أيضاً فى الستة أو السبعة أسابيع الماضية أنه بدأ فى الخروج من عزلته قليلاً . وعندما يكون مع بعض الأطفال يكون حاله على ما يرام ، ولكن مازالت لديه مشكلة مع الكبار " .

بعد فهم منطقة الراحة التى ناقشناها فى الفصل الثانى دعنا نقسم عالم " ماكسويل " الصغير إلى ثلاثة مكونات :

- أنـاس مـألوفون : " نـاعومى " ، وزوجهـا ، والأطفـال الآخـرون المألوفون .
- أنشطة مألوفة : التحدث واللعب مع " نـاعومى " وزوجهـا والتسـوق لشراء البقالة .
- أماكن مألوفة : المنزل ومتجر البقالة .

لاحظ أن منطقـة الراحـة الحاليـة لـ " ماكسـويل " لا تتضـمن إعطـاء البطاقة الائتمانية للصراف والبقاء على طبيعتـه المرحـة فـى وجـود الكبـار غير المألوفين له ، ولكن يمكن لـ " ناعومى " أن تشـجع اسـتقلاله بنفسـه والذى يزداد يوماً بعد يوم وذلك عن طريق تكرار محاولاته الناشئة للذهاب للصراف والتأكـد مـن أنـه يتعـرض لكبـار ودوديـن مثـل أجـداده أو أحـد جيرانه .

دعنا ننظر لرغبة " ماكسويل " فى إعطاء البطاقة الائتمانية للصراف ، فلقد أخبر أمه بأنه يريد ذلك ولكن عندما حـان وقـت التنفيـذ انسـحب . ولا يجب أن تقلـق " نـاعومى " بشـأن تصـرفاته الفجائيـة التـى تـنم عـن الخجل . ويجب أن تشجع اهتمامه الاجتماعى وتوضح خطوة بخطـوة مـا يجب أن يفعله .

ولديها بالفعل النقطة التى يمكنها الإنطلاق منهـا ، لأن " ماكسـويل " يريد إعطاء البطاقة الائتمانيـة . وفـى المـرة القادمـة عنـدما تـذهب لمتجـر البقالـة يمكنهـا أن تسـأله إذا كـان يريـد أن يعطـى البطاقـة الائتمانيـة للصراف ، ويمكنه التـدرب علـى ذلـك فـى أمـان داخـل السـيارة ، وفـى المتجر يمكنها أن تطلب منه أن يمسك البطاقة لكى يشعر أنها ملكه وجـزء من منطقة الراحة الخاصة به .

وقبل أن يتجها إلى ماكينة الصرافة يجب أن تطلب منه إعطاء البطاقة لها ، مثلما كان سيعطيها للصراف ، ثم تمدحه لو أحسن الأداء ، أو تسدى إليه بعض النصائح لو لم يحسن التصرف . وعندما يحين وقت تسليم البطاقة يجب أن تشجعه وتسانده عندما يحتاج ذلك . وإذا أحسن الأداء يجب أن تمدحه على ذلك العمل الرائع . وإذا ظل يقاوم يجب أن تمسك يده أثناء تسليمه للبطاقة ، ولذلك لن يضطر لفعل ذلك بمفرده ، ولكن هذا لايزال يوسع من منطقة الراحة الخاصة به . ولاحقاً يجب أن تتحدث عما حدث وتناقشه وتستمر فى تكرار النشاط .

التوقعات فى إطار منطقة الراحة

يشعر المرء بالارتياح فى منطقة الراحة الخاصة به ، ويرجع ذلك إلى ما يشع منها من ألفة وقدرة على توقع ما سيحدث . ففى كل يوم يعرف " ماكسويل " جيداً ما الذى يتوقعه وكيف يتعامل مع كل تحد يواجهه . وفى عالمه المريح يمكنه الشعور بالطمأنينة أثناء لعبه مع أمه وأبيه ، وذلك لأنهم يعرفون ما يحبه وما يكرهه ويعرفون حالته المزاجية . ويمكنه أيضاً الاطمئنان إلى روتين الوجبات المنتظمة ووقت النوم المحددين ، والتعاطف الذى يظهره والداه عندما يُحرج أو يخاف ، والكثير من الضحكات أثناء الأوقات السعيدة . وإذا شعر بالحيرة قليلاً بسبب تجربة جديدة فهو يعلم أنه يمكنه الاعتماد على أمه أو أبيه لاجتياز تلك التجربة .

ومن السهل معرفة سبب أن " ماكسويل " ، أو أى طفل فى ذلك الشأن ، يظل يقاوم فكرة الخروج من المناطق المألوفة واستكشاف مناطق جديدة . ولكن الاستكشاف جزء عادى وضرورى من مرحلة الطفولة ، ومعه تأتى درجة من تحمل المجازفات والإحباط . والأهم من ذلك أنه كلما كبر " ماكسويل " يتوقع منه والداه وأصدقاؤه والمجتمع أن يستمر فى التوسيع من منطقة الراحة الخاصة به وأن يصبح واثقاً من نفسه فى العديد من المواقف الجديدة المختلفة .

وحتى فى إطار منطقة الراحة التى يمكن توقع ما بها والمكونة من البيت والأسرة ، فإن الآباء مثلك ومثل " ناعومى " يمكنهم عمل الكثير

من أجل تدعيم وتقوية الثقة الاجتماعية للطفل ، ويمكنك القيام بذلك عن طريق تشجيع شعور يعرف فى أوساط علم النفس باسم " توقع المعاملة بالمثل " ؛ وهو مصطلح يعبر عن تلك القاعدة الذهبية : " لو عاملت الآخرين جيداً فسوف يعاملونك جيداً " .

وباتباع هذا المنطق فإن " توقع المعاملة بالمثل " ـ أو الثقة ـ تعنى أنه عندما يكون الطفل مهذباً ومحترماً سيكون الأغراب كذلك ؛ وعندما يكون الأغراب مهذبين ومحترمين سيحظى الطفل بنجاحات اجتماعية وسيبنى ثقة اجتماعية وينمو لديه الإحساس بالسيطرة على تصرفاته وسلوك الآخرين تجاهه ، ويشعر بوجود نوع من الاستمرارية والتوقع فى حياته الاجتماعية .

وعلى الجانب الآخر ، فإذا توقع الطفل أن الآخرين لن يعاملوه بأسلوب مهذب ، أو أنهم سيعتقدون أنه سيئ الخلق ، فلن يكون واثقاً من قدرته على التعامل مع من يخيفونه ومع المواقف الاجتماعية التى تسبب له الخوف . ومع مرور الوقت قد ينسحب إلى الخجل بسبب ضمور مهاراته الاجتماعية . ولذلك أعتقد أن الأطفال الذين يعرفون كيف يظهرون العطف سيتوقعون أن تتم معاملتهم بعطف وبذلك يمكنهم أن يكونوا ناجحين برغم خجلهم .

بواعث الخجل

التكيف مع الجماعة

توجد الكثير من النظريات حول العلاقة بين الإخوة والأطفال الخجولين ، ولكن أعتقد أن الموضوع معقد ومتشعب للغاية لدرجة يستحيل معها التحدث عنه بأى درجة من اليقين . فقد يكون الطفل الخجول أول طفل يولد للأسرة أو أصغر أطفالها أو قد يكون أحد التوائم المتماثلة أو الطفل الوحيد فى الأسرة . والشىء الوحيد الذى يمكننى قوله بكل تأكيد هو أن الإخوة أول أصدقاء للأطفال ، وكيفية التفاعل فيما بينهم لها تأثير عميق على العلاقات الأخرى . وستساعدك النصائح التالية على إنماء علاقة الصداقة بين طفلك الخجول والأطفال الآخرين :

- لا تقارن بين طفلك والأطفال الآخرين . فإذا سمع طفلك منك بأنه يجب أن يكون مثل أخيه الانبساطى فسيشعر أنك تحبه بدرجة أقل من أخيه .
- لا تبالغ فى حماية طفلك فإذا فعلت ذلك فسيتعلم طفلك أن يستخدم الخجل كعذر للتملص مما هو صعب .
- لا تنقذه من المواقف التى يعتقد أنها صعبة ، ولكن تدخل لفض المنازعات وعلم أطفالك كيف يتفاوضون ويتشاركون ويوفون بالوعود ويتعاملون مع بعضهم البعض بلطف .
- لا تتجاهل أو تتغاضى عن طفلك الخجول ، فغالباً ما يكون الأطفال الخجولون هم " الأطفال الجيدين " المنسيين فى عائلة تركز على الطفل صاحب المشاكل السلوكية أو الصحية . فخصص وقتاً محدداً للطفل الخجول ولاحظ سلوكياته الجيدة .
- خذ حذرك من الصداقات الخارجية ، هل يعامل أصدقاء طفلك أسرتك جيداً أم يسببون المزيد من المشاكل ؟ لاحظ من فى منزلك وكيف يتصرفون وما هو سلوكهم .

وفى النهاية علّم أطفالك كيف يلعبون معاً بشكل لائق وكيف يقدرون بعضهم البعض كأصدقاء . قد لا يقدرون بعضهم البعض الآن ولكن بمرور الوقت سيقفون بجوار بعضهم البعض فى السراء والضراء ؛ فالأخ أو الأخت هو أفضل صديق يحظى به الطفل الخجول ـ صديق حقيقى .

طرق لبناء توقع المعاملة بالمثل

يقل احتمال أن يصبح الأطفال خجولين إذا كانت لديهم معرفة جيدة بقاعدة " توقع المعاملة بالمثل " ويشعرون بالقدرة على التوقع ولديهم قدر من التحكم فيما سيحدث لهم فى المواقف الاجتماعية . وأفضل طريقة لك كولى أمر لكى تشجع ذلك الشعور وتنميه هى أن تخلق بيئة منزلية آمنة ومستقرة ليتمكن طفلك من استخدامها كقاعدة انطلاق قبل الخروج إلى العالم .

وإليك بعض الطرق الأساسية لبناء بنية عائلية مستقرة :

التزم بروتين محدد : يحسن الأطفال التصرف عندما يلتزمون بروتين محدد خاصة فى الصباح وفى وقت النوم . وعليك أن تتحلى بالمرونة عند الضرورة ولكن تأكد من أن طفلك لديه وقت منتظم لكل شىء وأنشطة فى مواعيد محددة .

قم بتكوين شبكة علاقات من الأشخاص المؤيدين : حتى لو لم تكن لديك عائلة كبيرة تعتنى بطفلك ، فهناك العديد من الجيران والأصدقاء ممن يرغبون فى الاشتراك فى حياة طفلك . ولذلك تأكد من أنك ستمنحهم تلك الفرصة .

احترم طفلك : إذا تحدثت إلى طفلك وعاملته باحترام فستكوّن علاقة أكثر صراحة وحميمية معه .

اجعل كلامك مطابقاً لأفعالك : يدعى العديد من الكبار الخجولين أنهم كأطفال لم يكونوا يستطيعون التنبؤ بالسلوك الذى يثابون عليه والذى يعاقبون عليه من جانب آبائهم . إذا وعدت بشىء فعليك أن تفى بوعدك .

ضع معيارا للسلوك : بينما يكبر وينمو طفلك تنمو معه قدرته على إتقان السلوكيات الجديدة . استمر فى تعليمه مهارات جديدة وامدحه عندما يسلك سلوكاً حسناً .

قلل من الضوضاء فى منزلك : هل يعطلك الهاتف عن وجبة العشاء كل ليلة تقريباً ؟ هل تتشاجر دائماً مع زوجك ؟ امنع الضجيج البيئى حتى يشعر طفلك بالأمان .

ابدأ الآن : إذا كان بمقدور طفلك التوجه إليك الآن فمن المرجح أنه سيتجه إليك عندما يكبر ـ عندما تصبح مشكلاته أكثر خطورة .

كن عطوفاً : إن طفلك يحبك بلا شروط ولذلك كن لطيفاً إزاء مشاعره ، وكونك النموذج المحب حتى لو كنت تمر بيوم عصيب سيفيده بالتأكيد .

فلتبق مهتماً بطفلك : لا يمكننى أن أقولها بشكل كاف : طفلك يحتاج لاهتمامك به . وعلى الرغم من كل شىء لو لم تكن مهتماً سيملأ طفلك هذا الفراغ عن طريق شخص قد لا توافق عليه .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

الآن وقد أصبح لديك وعى أكبر بكيفية تأثير البيئة العائلية العامة على السلوك الاجتماعى لطفلك ، فخصص دقيقة من وقتك لكى تفكر فى الأسبوع المعتاد فى منزلك ، ثم أجب فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح عن الأسئلة الآتية :

- ما هو الشىء المعتاد حدوثه فى منزلك ؟ فكر على وجه الخصوص فى الأشخاص والروتين والأنشطة التى تمثل جزءاً اعتيادياً من الحياة فى منزلك .
- ما هو الشىء الذى لا يمكن توقعه أو غير المنتظم فى منزلك ؟
- ما هى الطرق التى يمكنك استخدامها لتحويل العناصر التى لا يمكن التنبؤ بها إلى عناصر يمكن التنبؤ بها ؟
- وأخيراً اكتب موقفين على الأقل عندما خذلك توقعك للمعاملة بالمثل . كيف ساهمت تلك المواقف فى خجلك ؟

يجب أن تشير إجابتك إلى ما يمكن لطفلك الثقة فيه وما لا يمكنه الثقة فيه كثيراً ، ولكن ينبغى أن يكون هذا الشىء محل ثقة ، وعندما تكون تلك العوامل مستقرة فإنها يمكن أن تساعد طفلك على الشعور بأنه يمكن توقع أحداث الحياة وأنها تتبع نظاماً محدداً ، وهذا الشعور سيساعده على الشعور بالأمان فى منطقة الراحة الخاصة به - ويشعر بالأمان بالقدر الكافى لكى يوسعها مع الآخرين .

على سبيل المثال ربما قد تكونان قد وضعتما جدولاً زمنياً لأداء الواجب المدرسي معاً ولكنك لا تلتزم به دائماً . وذلك يعلمه - سواء كان ذلك صواباً أم خطأ - أنك لن تكون موجوداً دائماً عندما يحتاج للمساعدة ولن يمكنه أن يتوقع متى ستكون متاحاً له ، وفى المستقبل قد يحجم عن طلب النصيحة منك لأن نمط الاتصال الخاص بك ليس ثابتاً . ولكن لو أظهرت أنه يمكنه أن يثق بك فسيتعلم الوثوق بك فى المستقبل ويأتمنك على أسراره ونقاط ضعفه ؛ وتلك هدية رائعة لتعطيها لطفلك الخجول

توقعاتك لطفلك

بالضبط مثلما يجب أن يتوقع طفلك أن يكون الناس عطوفين وودودين فلديك توقعات تأمل أن يحققها طفلك . وعلى الرغم من أنه من الصعب الاعتراف بذلك إلا أنك لديك آمالك وأحلامك إزاء طفلك منذ يوم ميلاده ، وبعض تلك التوقعات تكون من قبيل المزاح - " أتمنى أن ترث ابنتى شكل وذكاء أمها " أو " أتمنى ألا يرث ابنى مهارتى فى الرقص ! " - ولكن بعض التوقعات الأبوية تكون خفية أكثر وغير معلن عنها مثل " أتمنى أن تدافع ابنتى عن حقوقها " أو " أتمنى ألا يصبح ابنى ضعيف الشخصية " أو " أتمنى أن يحظى أطفالى بالكثير من الأصدقاء " .

وترتبط الكثير من تلك التوقعات بالحالة المزاجية للأب أو الأم أو نوعية شخصيتهما . على سبيل المثال فإن الآباء الانبساطيين يميلون بطبيعتهم إلى الاشتراك فى الكثير من الأنشطة الاجتماعية ، وبالتالى قد يشعرون أكثر بأنهم متوافقون مع أطفالهم الانبساطيين . أما الآباء الأكثر هدوءاً الذين يفضلون أسلوب حياة أقل إثارة فقد يقعون فى حيرة وتحد بسبب أطفالهم الانبساطيين .

ولكن الآباء لا يتمنون دائماً أن يرث أطفالهم نفس نوع حالتهم المزاجية ، على سبيل المثال بعض الآباء الانبساطيين قد يسعدون لأن لديهم أطفالاً أكثر هدوءاً وخجلاً ولا يحتاجون الكثير من الجهد والعنت فى تربيتهم ، وبعض الآباء الخجولين عندما يتذكرون الصعوبات التى واجهتهم فى طفولتهم يرتاحون لأن أطفالهم لا تمثل لهم الأنشطة الاجتماعية عائقاً مثلما حدث لهم فيما مضى . وقد يرغب بعض الآباء أيضاً فى أن يكون أطفالهم هادئين ومطيعين فى المنزل وانبساطيين وممتعين أمام الآخرين لكى يروهم على أفضل صورة .

وبما أنه من الطبيعى والشائع أن يكون لديك توقعاتك إزاء طفلك ، فإنى لدى بعض التحذيرات ؛ أولاً عليك أن تدرك أن التوقعات تساوى الحب المشروط . فإذا كانت توقعاتك مجحفة للسلوك الاجتماعى لطفلك فإن الرسالة التى تصل إليه هى أنك تحبه فقط إذا كان انبساطياً وشجاعاً ولا يتشبث بك أمام الناس . وعلى الرغم من أنك قد تفضل أن يصبح

طفلك أكثر ثقة بنفسه اجتماعياً إلا أنه ينبغى ألا تعطى مديحك وحبك واهتمامك وفقاً لتلك الأمور التى تفضلها ؛ فهذا الحب غير الثابت سيعوق النمو الصحى لطفلك .

ومن شأن التوقعات أيضاً أن تجعل الأطفال يتقمصون أدواراً محددة ، وتتنوع هذه الأدوار مثل دور المسئول أو المهرج أو صانع السلام أو الطيب أو الشرير أو الهادئ أو المشاغب . وغالباً ما يكون لتلك الأدوار العائلية تأثير يدوم طويلاً . فكر فيما قالته لى سيدة تعمل فى بناء المنازل :

" كنت طفلة مطيعة وهادئة وكان متوقعاً منى أن أكون طيبة وأفعل الأشياء الصحيحة وأتفوق فى دراستى ، وكان المديح مقصوراً على المواقف غير العادية أو المتميزة ، وتم تشجيعى على نبذ الغضب والحزن ، وكان الخوف والبكاء من علامات الضعف ولم يكن يتحملهما أحد . وظللت أخفى تلك الانفعالات ولم أجعل أحدهم يعرف مدى استيائى بالفعل " .

غالباً يكون الأطفال الخجولون مثل هذه السيدة " الأطفال الطيبين " الذين لا يتسببون أبداً لآبائهم فى مشاكل . وغالباً ما يجىء هذا كنقيض أو كرد فعل محتمل لأخ أو أخت يتطلب الكثير من الانتباه بسبب سلوكه السيئ . ولكن السلوك الهادئ لطفلك الخجول لا يعنى أنه يشعر بالرضا . فقد يخفى صمته الكثير من التعاسة والإحباط والوحدة ، وإذا لم تتوقع من طفلك الهادئ أن يكون لديه مشاكل فمن ثم لن تدرك تلك المشاكل إلا بعد فوات الأوان ، أى عندما لا يتمكن طفلك من الوثوق بك والبوح بأسراره عن كونه يتعرض للقسوة والعدوان والمضايقة فى المدرسة أو عدم تمكنه من التوجه للمدرس بسبب عدم فهمه لواجبه المدرسى .

وأخيراً ، غالباً ما تؤدى التوقعات للإحباط . وعندما يصيبك الإحباط إزاء سلوك طفلك الخجول ، ستجبره على مواقف يعتمد فيها على نفسه للنجاة والخروج من المأزق . وهذا الاتجاه الصعب النابع من حبك له ليس صحياً على المدى الطويل من الناحية النفسية ، وإنما يشجعه فقط على إخفاء مخاوفه بدلاً من فهمها . ومن الأفضل أن تعمل مع طفلك على اجتياز المواقف الاجتماعية الصعبة لكى يفهم كيف يجتازها بنجاح .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

اكتب فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح ما لا تهتم بالاعتراف به ـ توقعاتك تجاه طفلك ، والآن أجب عن الأسئلة التالية :

- هل تغيرت توقعاتك لطفلك مع مرور الوقت ؟
- هل توقعاتك إزاء سلوك طفلك مثل توقعاتك إزاء سلوكك أنت ؟
- هل كان لوالديك توقعات بشأنك ؟ كيف نقلوها لك ؟ هل لعبت دوراً محدداً فى عائلتك مثل دور " الشخص الهادئ " أو " المشاغب " ؟
- كيف تنقل وتعزز توقعاتك إزاء طفلك ؟

من الطبيعى أن يكون لديك توقعاتك إزاء طفلك ، ولذلك أريدك أن تعمل على مناقشتها مع نفسك ؛ هل تعتقد أن توقعاتك منصفة ؟ هل تعكس ما تريده حقاً ؟ على سبيل المثال لو أنك تتوقع من طفلك أن يندمج اجتماعياً فى وقت فراغه ، فهل أنت راغب فى أن تلعب دوراً فى هذا التحول ؟ هل تشعر بالسعادة عندما توصله إلى الملاعب ، والمجموعات ، ومنازل الأصدقاء ، وهكذا ؟ أم أنك تفترض أن طفلك سيقوم بذلك بمفرده ؟ هل أنت مهتم بإبهار الآباء الآخرين بالحياة الاجتماعية الناجحة لطفلك أكثر من اهتمامك بتشجيع طفلك على الاستمتاع ؟

لو وجدت أن توقعاتك ذات أهمية وفى محلها وملائمة لطفلك ، فيمكنك البدء فى إيجاد طرق لمساعدته على تحقيق تلك التوقعات ، مثل توفير المساندة اللازمة لحياته الاجتماعية الناشئة . لكن لو وجدت أن توقعاتك ليست عادلة أو منصفة لطفلك ـ أو تخصك أنت أكثر ما تخص طفلك ـ فعليك أن تقوم بمراجعتها قبل أن تعمل على وضع خطتك .

ما الذى يمكنك أن تفعله لمساعدة طفلك على بناء المهارات الاجتماعية

فى العالم المثالى يكون كل طفل على أتم استعداد لمجابهة كل موقف يواجهه فى العالم الخارجى بصفة عامة . وكل طفل سيكون لديه مستوى صحى من تقدير الذات والاهتمام والفضول بشأن الآخرين فى حياته . ولكن كما نعلم جميعاً فنحن لا نعيش فى عالم مثالى ، والتحدى الذى يواجه كل والد هو تربية أطفال أصحاء وسعداء ويتكيفون بسهولة ، ويستطيعون التصرف إزاء متطلبات نموهم بسهولة وثقة .

ولحسن الحظ يمكنك زيادة احتمال نجاحك فى تربية وتنشئة طفل ناجح برغم خجله عن طريق توسيع وزيادة حصيلتك من المهارات التربوية وتعريض طفلك لمجموعة كبيرة ومتنوعة من المواقف الاجتماعية وأساليب التواصل والمعايير السلوكية . وبذلك ستجعل طفلك يشعر بالارتياح تجاه العديد من التعاملات الآمنة داخل منطقة الراحة الطبيعية العائلية . وفى النهاية سيتمكن طفلك من نقل تلك المعرفة خارج نطاق منطقة الراحة الخاصة به ـ مثل المدرسة أو مواعيد اللعب مع الأطفال غير المألوفين أو التجمعات العائلية .

فى الجزء الآتى سأقوم بشرح بعض المهارات التربوية المحددة التى سوف تساعدك على زيادة المهارات الاجتماعية لطفلك ، فعلى الرغم من أن هذا ليس أمراً عسيراً حيث إننى لا أشجعك على إحداث تغييرات جذرية فى شخصية الطفل ، فإننى أتوقع منك أن تهتم وتثابر دائماً ، فطفلك يتلقى منك إشارات مهمة . ولو أرسلت إشارات غير مناسبة سيقع طفلك فى حيرة ويعيد التفكير فى غرائزه ، ولن يعرف ما الذى يتوقعه منك ، ولذلك لن يعرف ما الذى يتوقعه من الناس الذين لا يعرفهم جيداً . وتذكر أن توقع المعاملة بالمثل عامل قوى .

الاستعداد والتدريب

إن أهم مهارة تربوية هى إعداد طفلك للمواجهات والمواقف الجديدة وأن تشرح له كيف يتصرف فيها وتدربه عليها بالمنزل قبل مواجهتها فى العالم الخارجى . فعلى الرغم من كل شىء فأنت على دراية بالأمور ويمكنك اجتياز الكثير من المواقف الاجتماعية ، لذا يجب عليك أن تبين لطفلك كيفية اجتيازها . وإذا قمت بذلك فى بيئة آمنة سيتمكن طفلك فى النهاية من تطبيق تلك المهارات فى المواقف الأكثر صعوبة ويمكنه أن يتوقع النجاح فى العالم الخارجى ؛ لأنه نجح بمفرده فى المنزل .

على سبيل المثال يوضح أحد مصففى الشعر كيف كان لعدم وجود خبرة اجتماعية لوالديه تأثير عليه : " بينما كنت صغيراً كان لدىّ قدوة للخجل والانطوائية : أبى . فقد كان أبى وحيد والديه وكان والده مدمناً للشراب وكنت أشعر أنه يتم حمايتى أكثر من اللازم بواسطة أم متسلطة ومريضة بالإيثار المرضى . أعتقد أننى تعلمت بعض الحيل الدفاعية النفسية غير الملائمة على الإطلاق من والدى ووالدتى اللذين لم يتواجدا فى حياتى عاطفياً وكل ما كانا يظهرانه فقط هو الغضب " .

قبل أن تشترك فى نشاط ما تشعر أنه قد يمثل عائقاً لطفلك فتحدث إليه عما يمكنه أن يتوقع حدوثه ـ من ستقابله وما الذى ستفعله ولماذا تفعله . لو أنكما ذاهبان لتجمع عائلى كبير أو حفل به الأصدقاء والجيران على سبيل المثال ، استخرج بعض الصور الفوتوغرافية وأخبر طفلك ببعض القصص عن الناس الذين سيحضرون الحفل . ويجدر بك أيضاً أن تنعش ذاكرته وتذكره ببعض قواعد التعامل مع الآخرين بطريقة مهذبة ، كأن تقول : " دعنا نتدرب على المصافحة باليد " أو " ما الذى تقوله عندما تقابل شخصاً لا تعرفه لأول مرة ؟ "

تأجيل الإشباع

قد تشعر بالتقصير ، عندما لا تستجيب فوراً لطلبات ورغبات طفلك ، ولكنه فى النهاية سيشكرك على أنك علمته تلك العملية المهمة ؛ فعندما

تؤجل الإشباع فأنت تعلم طفلك أن يعمل ثم ينتظر المكافأة ، وبذلك ينمى طفلك مهارة حياتية ناقشتها بالفعل وهى مقاومة الإحباط . وعندما يتعلم طفلك كيف يؤجل الإشباع سيتمكن فى النهاية من شق طريقه بنفسه ومقاومة الصعاب دون انتظار أن ينقذه أب أو أم حنون أو صديق يهتم لأمره .

ويمكنك البدء فى بناء تلك المهارة مبكراً فى حياة طفلك ، وقد يكون لها تأثيرات عميقة . ويوجد بحث مثير للاهتمام يوضح أن الأطفال الذين يسمح لهم بإحداث الضجيج قليلاً قبل أن يتم تهدئتهم يميلون إلى إظهار سلوك أقل خوفاً من الأطفال الصغار الذين يتم تهدئتهم فى الحال . قامت د. " دورين أركس " ، المتخصصة فى علم نفس النمو ، أثناء إجرائها للبحث فى جامعة " هارفارد " هى وفريقها بزيارة الآباء فى منازلهم ولاحظت حديثهم مع أطفالهم ، ووجدوا أنه عندما تهرع الأم لإنقاذ الطفل الرضيع الذى يبكى فإنه يزداد احتمال إظهار الطفل الرضيع للسلوك المقيد فى الاختبارات التالية لذلك . وبدا أن التهدئة الفورية للطفل الرضيع الذى يتسم رد فعله بالهياج عند تعرضه للمثيرات لها تأثير غير مقصود ـ أى تؤدى للمزيد من السلوك الذى ينم عن الخوف . وفقاً لذلك النمط من التفكير يمكننا أن نفترض أنه إذا كان الطفل لا يعرف كيف يهدئ نفسه بمفرده ، فلن يتمكن من تهدئة شعوره بعدم الراحة فى المواقف الاجتماعية عندما يكبر .

إنه من الأسهل الاستسلام وتولى الأمر بنفسك عندما يشعر طفلك بالإحباط ويبكى طلباً لإنقاذه ، لكن يجب أن تتدرب على تحمل الإحباط عن طريق التحلى بالصبر والمثابرة حتى يصبح طفلك أكثر اعتماداً على نفسه . يمكنك تأجيل الإشباع عن طريق تبنى مقولة " يمكنك أن تفعل ذلك " حتى يكتسب طفلك مهارات جديدة . ويمكنك فعل ذلك فى أى مكان وفى أى موقف . على سبيل المثال يمكنك ألا تشجع طفلك على التشبث بك أمام الناس ، ولكن بعد ذلك كافأه بحضن كبير بمجرد دخولكما السيارة بمفردكما . وقبل دعوة الضيوف لمنزلك يمكنك أن تشرح لطفلك أنك كمضيف فإن قواعد اللباقة تقتضى أن تكون آخر فرد يحصل

على الطعام والشراب فى المجموعة ، ثم بعد ذلك تقوم بمحاكاة ذلك السلوك . وعندما تكون فى متجر أو ملعب انتظر دورك دون أن تأخذ دور باقى المتسوقين أو الأطفال الآخرين . وقم بوضع جدول زمنى محدد لمشاهدة التلفاز أو استخدام الحاسب الآلى والتزم بذلك الجدول ، وعندما يتشاجر طفلك مع الأطفال الآخرين اترك طفلك يتعارك بمفرده ، حتى إن كنت تقدم له نصيحة غير مباشرة فى كيفية العراك .

تجنب حماية طفلك أكثر من اللازم

من الطبيعى أن ترغب فى حماية طفلك من المواقف التى تبدو صعبة وقاسية مثل التعرض للاعتداء فى المدرسة أو المعاناة من مدرس حقير ودنىء . ولأن طفلك حساس وضعيف وأنت كبير وقوى فسوف ترغب بدافع الغريزة فى إنقاذ طفلك من تلك المواقف المؤلمة إلى حد ما ، ولكن قبل أن تفعل ذلك تمهل وفكر فى كل التأثيرات على طفلك . فبينما تحمى طفلك من خطر يهدده وقتياً فى عالمه الخاص ـ أى الطفل العدوانى أو المدرس الحقير ـ إلا أنك ربما تخسر على المدى الطويل بسبب حماية طفلك أكثر من اللازم .

والآن أعترف أنه يوجد خط رفيع بين حماية الطفل وبين المبالغة فى حمايته ؛ فكونك حاميه يعنى أن تسانده على توسيع عالمه ، أما كونك تحميه أكثر من اللازم يعنى أنك النافذة الوحيدة التى يطل منها طفلك على العالم .

وعادة ما تحدث معظم تلك المشكلات فى محيط المدرسة أو دار الرعاية ، فعندما يواجه الطفل صعوبات هناك ، مثل التعرض للاعتداء من قبل طفل عدوانى ، يحاول العديد من الآباء بدافع الغريزة أن يصححوا الموقف بأنفسهم عن طريق الشكوى للمدرس أو لوالد الطفل العدوانى (أو حتى الطالب العدوانى نفسه) ، أو يجعلوا الطفل يأخذ إجازة مرضية لمدة يوم أو يومين لكى يشفى من آثار الموقف العصيب . وأحياناً ما يفعل بعض الآباء أكثر من ذلك ويخرجون أطفالهم من تلك

المدرسة أو دار رعاية الأطفال لينقلوهم لأخرى غيرها أو يجعلوهم يقيمون بالمنزل ليتعلموا فى بيئة آمنة .

والآن وبما أن كل موقف منفرد ومتميز فأحياناً ما يتصرف الآباء بشكل سليم عن طريق مواجهة الموقف بأنفسهم ، ولكن ليس هذا هو الحل الوحيد وليس أفضل حل فى العديد من الحالات . واعتراضى الوحيد هو أنك إذا استخدمت تلك الطريقة طوال الوقت باستمرار فأنت بذلك ترسل رسالة لطفلك مفادها أنك ستحل كل مشاكله مباشرة ودائماً . وهذا فقط يعزز الاعتماد على الغير وليس الثقة والاعتماد على النفس ، ويشير للطفل إلى أن الناس المرعبين المزعجين يجب تجنبهم وأن الطفل عاجز عن حل المشكلة بنفسه ، وأن الوالد والطفل العدوانى ، مثلاً ، هما من يتمتعان بالقوة .

عندما تفكر فى إنقاذ طفلك من موقف صعب من فضك فكر فى كل الحلول البديلة أولاً . وعندما تلاحظ أن طفلك يبتعد عن الأنشطة الاجتماعية ساعده على الاقتراب منها واجعله يشترك فى إيجاد حل للمشكلة عن طريق التدريب على محاكاة ما يجب أن يقوله ، أو تقديمه لأطفال أكثر لطفاً ، واجعله يشترك فى أنشطة اجتماعية منتظمة بعيدة كل البعد عن مصدر التوتر . وقم بإظهار مواهب طفلك ومهاراته ، وشجعه عن طريق الكلام الحماسى والتشجيعى ، وأطلع المعلمين القساة أو الزملاء على خبراتك فى ذلك . وعلى وجه العموم دع طفلك يعرف أنك مع تعاطفك مع الصعاب التى تواجهه فإنك لن تتولى حل المشاكل بالنيابة عنه .

أظهر الحب

يبدو هذا أمراً بديهياً ، ولكن إظهار الحب لا يأتى بصورة طبيعية لبعض الآباء . فلو لم تتم معاملة الأب أو الأم بحب وعطف عندما كانوا صغاراً أو إذا كانوا مشغولين بمسئوليات ومشاغل أخرى فلن يكون دائماً إظهار الحب من أولوياتهم أو من غريزتهم . وعلاوة على ذلك فإذا كنت خجولاً أو كان أبواك خجولين فلن ترتاح للتعبير عن الذات كما ينبغى .

ويبدأ إظهار الحب بالمديح . ولكن لا يأتى المديح بشكل طبيعى دائماً ، ولكن مدح الطفل بالشكل اللائق له فوائد كبيرة . والمديح هو ببساطة مردود إيجابى لعمل تم إنجازه بإتقان مع وصف لما قام به طفلك ـ " لقد قمت بعمل رائع عندما نظفت سيارتى اليوم " أو " كان لطيفاً منك أن تشكر جدتك على الكعك الذى أعدته لك " . لكن لا تستخدم مديحاً أجوف وفارغاً مثل : " أنت أفضل فتاة فى العالم " أو " أنت ابنى المفضل " ، حيث إنه يرسل الإشارات الخاطئة ويؤدى بالطفل إلى توقع أن تتم مكافأته ببساطة على مجرد وجوده فى الحياة ، حيث يحتاج الطفل إلى الشعور بأنه تعب لكى يحصل على المديح وأنه يستحق الاهتمام الإيجابى .

بعد أن قمت بالإشارة إلى السلوك الإيجابى ، قدم لطفلك مكافأة معنوية كأن تقول : " ألم تشعر بالسعادة لأنك جعلت جدتك تشعر بالحب والتقدير " . وإذا أردت أن تظهر الحب بطريقة حسية عن طريق الحضن أو تربيت الكتف فلديك كل الحق فى أن تفعل ذلك .

سيحصل طفلك على دفعة كبيرة إلى الأمام مع هذا النوع من المديح . وغالباً ما يشعر الأطفال الخجولون بأنهم ليسوا ناجحين كأقرانهم أو أنه يتم تجاهلهم ببساطة لأنهم لا يتسببون فى العديد من المشكلات الظاهرة . ولذلك فإن ملاحظة سلوكياتهم الجيدة ومكافأتهم عليها يجعلهم يبنون الثقة فى قدراتهم ويشعرون أن لديهم كل المصادر والموارد اللازمة لتحقيق النجاح .

التهذيب بطريقة لائقة

الوجه الآخر لإظهار الحب ومدح طفلك هو أن تهذبه بأسلوب لائق ، وهذا مهم للغاية لدرجة أنه فى إحدى الدراسات التى قام بها الباحثان " مارك إيستبرج " و د. " براد جونسون " ، فى معهد أبحاث علم النفس ، قال الكثير من الخجولين الكبار إن التهذيب المتناقض الذى لا يسير بوتيرة واحدة أو التهذيب غير اللائق كان عاملاً مساعداً فى تكوين خجلهم . ويبدو أنه عندما لم يتمكنوا من رؤية الحدود أو القواعد

الواضحة لم يعرفوا كيف يتصرفون بشكل لائق . ومن ثم فقدوا الثقة فى قدرتهم على إيجاد طرق ناجحة والتأقلم مع المواقف الصعبة . فعلى الرغم من كل شىء ، فإنهم إذا قفزوا على الأثاث وضحك الكبار جراء ذلك ، فسوف يتوقعون الضحك دائماً فى كل مرة يفعلون ذلك ، أليس كذلك ؟ ولكن هذا لا يحدث دائماً فى منازلهم ، وتلك الرسائل المتناقضة تؤدى للحيرة والاضطراب الزائد فى السلوك .

وأشارت دراسة أخرى إلى أن الأطفال الخجولين يشعرون بالنقد اللاذع بطريقة تختلف عن أقرانهم من الأطفال الانبساطيين ، والأطفال المتقيدين فى طباعهم غالباً ما يختزنون النقد داخل أنفسهم ويأخذونه كإهانة شخصية ، ولذلك خذ حذرك من هذا فى أقوالك وأفعالك معهم .

بعد كل ذلك يمكننا القول بأن تهذيب الطفل الخجول يجب أن يحدث بقدر من الإنصاف والانتظام ، ولعمل ذلك قم بتجربة تلك النصائح البسيطة :

صحح السلوك الخاطئ وليس الطفل : حاول أن تكون بنّاءً وحساساً . فإذا قلت : " تذكر أن تقول " شكراً " المرة القادمة التى يملأ فيها النادل كأسك " فهذه طريقة بناءة أكثر من أن تقول له " أنت وقح للغاية ! "

ضع معايير ثابتة للسلوك : عندما تقوم بذلك يعرف طفلك ما الذى يتوقعه ، ومن ثم كيف يسلك سلوكاً طيباً ، وسوف يثق فى غرائزه وقراراته إذا كان بمقدوره أن يتوقع القواعد السلوكية والعواقب .

تأكد من اتباعك وزوجك لنفس مجموعة القواعد : لو كان لدى كل منكما قواعد مختلفة فسوف يتحجج الطفل بأحدكما لو أخطأ من وجهة نظر الآخر ، وستنحصر أدواركما إما فى دور المربى الذى يهذب طفله أو دور الوصى الذى يرعى طفله . وتظهر هذه المشكلة بوضوح عندما يكون الوالدان منفصلين ولدى كل منهما منزل مستقل ومجموعة مختلفة من القواعد . ناقش حدود وقيم السلوك الملائم مع زوجك أو زوجتك ـ أو طليقك أو مطلقتك ـ قبل أن تخرج مشكلة الطفل السلوكية خارج نطاق السيطرة .

لا تحجم عن إظهار الحب عندما يتمادى طفلك فى الخطأ : وعلى الرغم من صعوبة ذلك فى بعض الأحيان لكن لا تنبذ طفلك عندما يفيض بك الكيل ولا يمكنك تحمل استمرار تماديه فى الخطأ .

لا تستخدم كلمات مثل " ولد سيئ " " فتاة سيئة " " غبى " أو أى سباب وشتائم أخرى فظيعة : لأن طفلك الخجول سيأخذها على محمل سيئ ويشعر أنه لا ولن يحبه أحد أبداً .

اتبع قواعدك أنت : بالتأكيد يمكنك أن تسهر لوقت متأخر أكثر من طفلك ولكن لو أردت أن يحرص طفلك على آداب المائدة أو أن يكون مؤدباً مع الغرباء فيجب أن تتبع تلك القواعد أيضاً .

حرك المياه الراكدة

غالباً ما نفترض أن الأطفال الخجولين يحتاجون لآباء صبورين يحبون الحفاظ على بيئة هادئة ولطيفة ومريحة فى المنزل . حسناً ، فى الحقيقة لا يحتاج الأطفال الخجولون لذلك ـ على الأقل ليس دائماً . وفى الحقيقة أعتقد أن الأطفال الخجولين يستفيدون من المشاركة فى اللعب بخشونة من حين لآخر حتى تجرى الدماء فى عروقهم ويجبرهم ذلك على الخروج من عزلتهم .

هذا النوع من أساليب اللعب غالباً ما يكون مرتبطاً بأسلوب اللعب المفضل للأب ـ إلقاء الطفل إلى فوق وركوب الطفل على ظهره وتخويف الأب للطفل على سبيل المزاح ، وعلى وجه العموم أى لعب صاخب . حتى " ماكسويل " ابن " ناعومى " الصغير يلعب بذلك الأسلوب مع أبيه كما تقول " ناعومى " : " أحياناً يصبح لعبنا خشناً فهو يطبل مع أبيه لفترات طويلة ويقفز فى كل مكان ويجرى ويزحف على أربع ويطارد القطط " .

وفى النهاية يدرك الطفل أنه لا يوجه ثمة ما يسوء فى كونه خارج السيطرة قليلاً . وعند زيادة درجة استثارته فلن ينهار العالم لو تلاحقت أنفاسه أو صرخ أو ظل يقاوم للحفاظ على رباطة جأشه . ففى الحقيقة قد يجد أن هذا الشعور رائع ، ويمكنه الوثوق فى أن الأب أو الأم سيوقفان

كل ذلك . ومع مرور الوقت يسمح الطفل لنفسه بأن يشعر بشعور مماثل مع من هم خارج منطقة الراحة الخاصة به . وعلى الرغم من أن " ماكسويل " لم يصل لتلك المرحلة بعد إلا أن " ناعومى " تقول : " لديه عم يطلق عليه " العم المرح " ولديه ابن عم يحب اللعب معه بعنف وخشونة والكثير من هذا القبيل ، ويمكننى أن أرى ابنى واقفاً يراقب كل هذا من بعيد ويحب الاشتراك فيه ولكن شيئاً ما يحول دون ذلك " .

أراهن على أن " ماكسويل " بإرشاد " ناعومى " سينضم للمرح فى النهاية ويقضى وقتاً ممتعاً ، وعندما يلاعب العم المرح الأطفال مرة أخرى يمكن لـ " ناعومى " أن تقلد سلوكه وحركاته بإلقاء " ماكسويل " إلى أعلى ودغدغته ثم تفعل نفس الشيء مع الأطفال الآخرين وتدع " ماكسويل " يشاهد ذلك . ثم يتبادل العم والأم الأدوار فى اللعب مع " ماكسويل " والأطفال الآخرين أيضاً . وعندما يندمج " ماكسويل " تدريجياً فى تلك الإثارة سيتغلب ببطء على مخاوفه وما يقيده .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

كما رأينا من خلال هذا الفصل فإن تصرفاتك كأب أو أم لها تأثير مهم على خجل طفلك ، ولذلك من خلال مفكرتك اليومية للخجول الناجح اقض بعض الوقت فى تقييم المهارات التربوية التى تمتلكها حاليا فى جعبتك ، ولكى تفعل ذلك اقرأ قائمة الصفات التالية التى تساعدك على التحكم أو تغيير سلوك طفلك ، ثم اكتب المهارات التى تعتقد أنها تظهر بشكل منتظم .

- لديك رسالة متناغمة وثابتة والأطفال يحتاجون للقدرة على التوقع والنظام وخطوط فاصلة واضحة بين السلوك الصحيح والسلوك الخاطئ ، والرسالة الثابتة تساعد على ذلك . على سبيل المثال إذا أردت أن يكون أطفالك مؤدبين تأكد من أنهم يقولون دائماً كلمة " من فضلك " و " شكراً " عندما يطلبون طلباً .

تابع

- اجعل سلوكك مطابقاً لرسالتك دائماً ، ولا تجعل مجموعة من القواعد تكون خاصة بك وأخرى مختلفة خاصة بطفلك ، ولا تدع القواعد السلوكية عندما تتعب أو لا تكون فى حالة مزاجية جيدة . على سبيل المثال ، لأنك تريد أن تكون قدوة حسنة لطفلك ، كن مؤدباً مع الآخرين سواء كانوا زوجك أو زوجتك أو طفلك أو الأغراب .

- اجعل استجابتك ثابتة ومتناغمة . فإذا خرق طفلك قاعدة مهمة ومعروفة له منذ وقت طويل ، يجب أن يعرف أنه فعل ذلك وسيكون لذلك عواقب يمكن توقعها . على سبيل المثال إذا لم يشارك طفلك أصدقاءه بطبق الحلوى ، فلا تتجاهل ذلك فقط لأنك تعرف أنه يحب الحلوى ويريد الاحتفاظ بها لنفسه .

- وفر لطفلك حلولاً بديلة وخيارات أخرى . حيث يتمادى بعض الأطفال فى السلوك غير المرغوب فيه لأنهم لا يعرفون أن هناك حلولاً بديلة . على سبيل المثال ، إذا لم ترغب فى أن يقضى طفلك كل وقته فى ممارسة ألعاب الفيديو فى حجرة نومه فاجعله ينشغل فى أنشطة أخرى .

- شجع وعزز من السلوك المرغوب فيه ولاحظ نقاط القوة لدى طفلك وليس نقاط ضعفه فقط واجعله يعرف ذلك . على سبيل المثال ، لو تصرف جيداً عند تناولكم العشاء بالخارج فأخبره أنك لاحظت سلوكه المهذب .

- اختر المعززات أو المكافآت الاجتماعية . فلن تتمكن من شراء حب طفلك بالهدايا ، ولكن كافئه بطرق أخرى لترفع من تقديره لذاته واهتمامه الاجتماعى . فعلى سبيل المثال بيّن كيفية أن السلوك المهذب يجعل الآخرين أكثر لطفاً وسعادة أيضاً .

والآن وقد قمت بتقييم بعض مهاراتك التربوية فلاحظ ما تشعر أنه يمكنك أن تحسنه ثم اكتب طريقتين لإحداث تلك التحسينات ، وعن طريق تعديل سلوكك قليلاً قد تُحدث تغييراً مهماً فى سلوك طفلك . على سبيل المثال لو لم تكن مؤدباً مع الأغراب ولكن تريد أن يكون طفلك مؤدباً معهم ، فأنت بذلك ترسل له رسائل متناقضة ومعقدة ومتشابكة ولا يمكن أن يفصل الطفل بينها . قم بتوضيح مهارة أو مهارتين تربويتين وسترى تحسناً أكيداً فى سلوك طفلك .

التغيرات العائلية

بينما يمكنك التحكم فى الكثير مما يدور فى منزلك وكيفية رد فعلك عليه إلا أنه قد توجد عوامل محددة تؤثر على عائلتك ولا يمكنك التحكم بها - مثل فقدان وظيفتك أو موت أحد أقاربك ، أو أن يمرض مرضاً خطيراً ، أو الانتقال للمعيشة فى مدينة جديدة ، أو تغيير مدرسة طفلك ، أو الطلاق ، أو الزواج مرة أخرى ، أو حدوث مأساة قومية . وغالباً ما تجبر تلك التغييرات العائلية بأكملها وليس الطفل الخجول وحده على التنقل والتكيف مع الظروف الجديدة .

والتنقل يعنى أحياناً أن العائلة نفسها تتغير ، مثلما يحدث عند ميلاد طفل جديد . فقد أوضحت بعض الدراسات أن ميلاد طفل جديد فى الأسرة يبعث على الخجل لدى بعض الأطفال ، بينما يعتاد الأطفال الكبار على المشاركة - أو أحياناً المنافسة من أجل وقت وانتباه الآباء ، وهذا يعرف أحياناً بالغيرة الأخوية . ويرجع الأمر إلى الفئة العمرية للطفل الأكبر سناً ، ويبدو أنه لو كان الطفل على الأقل يبلغ من العمر عامين فغالباً سوف يتعايش مع الوليد الجديد بلا صعوبة تذكر . فإذا كان لديك أطفال تقل المساحة الزمنية بينهم عن عامين ، فعليك أن تعلم أن الطفل الأكبر قد يطلب منك وقتاً واهتماماً أكثر . ولذلك انتبه لسلوكه وحاول قضاء وقت أطول معه بمفرده واجعله يساعدك فى رعاية شئون المولود ، ربما عن طريق أن تجعله يشاهدك وأنت تطعمه وتساعده على ارتداء ملابسه ، وسيرى أن المولود هو أخوه أو أخته وليس منافساً على الاستحواذ على حبك .

ومهما كان السبب فإن تلك التغيرات تبعث على الخجل أو الانسحاب الاجتماعى ليس فقط للأطفال بل للآباء أيضاً . ومن الناحية المثالية بمجرد أن تجد موطئاً ثابتاً لقدميك وتؤسس منطقة راحة جيدة فإن تلك المشاعر الانسحابية سوف تتبدد وفى النهاية ستختفى . ولكننا بالطبع لا نعيش فى عالم مثالى ، وفى بعض الأحيان تبقى تلك المشاعر لوقت أطول مما نريد .

أهم شيء يجب أن تتذكره هو أن النكوص (التراجع لسلوكيات مرحلة عمرية أصغر) أو التمادى فى السلوك الخاطئ أو الانسحاب ما

هى إلا ردود أفعال عادية وشائعة ، فنحن أحياناً نتراجع أثناء الأوقات العصيبة ، أو عندما نقع فى حيرة بسبب الظروف والأماكن الجديدة ، ولكن المهم هو ما نفعله أثناء أوقات الشدة ، فهل نُصاب بالاكتئاب أم نشعر أننا لن نسيطر أبداً على الموقف الجديد ؟ هل نكافئ أنفسنا على اقتحام غمار الموقف أم نرسل من يتحسس لنا طريقنا قبل أن نخطو أية خطوة إلى العالم من حولنا ؟ هل نلجأ للنصح والمساندة أم نصد عن أنفسنا كل من يمكنه أن يمد لنا يد العون ؟

عندما ينسحب طفلك بعد حدوث تغير عائلى ابذل ما فى وسعك لساعدته على تأسيس منطقة راحة جديدة له ، وإليك كيفية عمل ذلك :

بواعث الخجل

التعامل مع مشكلة الطلاق

عندما يكون الوالدان منفصلين أو مطلقين يكون على كل فرد من العائلة أن يعمل من أجل إيجاد منطقة راحة جديدة . إذا كان لديك طفل خجول قد يجعله موقفك العائلى الجديد أكثر انسحاباً وحساسية ويزيد من رغبته فى اتباع روتين محدد ، ولكن حتى الأطفال الانبساطيون قد يصبحون أكثر خجلاً وحساسية أيضاً أثناء تكيفهم مع العديد من التغيرات فى حياتهم . وما يجب أن تتذكره كأب أو أم هو أن ذلك الانسحاب رد فعل طبيعى للتغيير ، ولحسن الحظ توجد طرق يمكنك استخدامها لمساعدة طفلك على التكيف مع تغيرات الحياة .

- الاعتراف بالتغيرات . يجب أن يتكيف أطفالك على الظروف الأسرية الجديدة ، وقد تتمثل تلك الظروف فى منزل جديد ، ومدرسة جديدة ، وزملاء جدد ، وهوية جديدة أيضاً . فلا تتجاهل مشاعرهم .
- ابق على علاقة دائمة بهم ، فهم يحتاجون إليك ويريدون أن يعرفوا أن علاقتك معهم لم تتغير . حتى لو لم تكن الحاضن لأطفالك يمكنك الاتصال بهم هاتفياً أو عن طريق البريد الإلكترونى أو عن طريق زيارتهم بصفة منتظمة .

- اجعل أصحاب الوجوه المألوفة بالقرب منهم ، وهذا مهم على وجه الخصوص للأطفال الذين يجب أن ينتقلوا لمسكن جديد ، فهم يحتاجون إلى معرفة أنه سيحيط بهم أشخاص يحبونهم ويساندونهم ، سواء كانوا من الأقارب ، أو أصدقاء العائلة ، أو أصدقائهم من المدرسة ، أو الجيران القدامى .
- تحدث عن هذا الأمر . اشرح لطفلك أنك تفهم مشاعره وأنك ستبذل ما فى وسعك لمساعدته على تخطى تلك المرحلة الانتقالية بسهولة .
- لا تكافىء طفلك على السلوك الانسحابى . ربما قد يرغب طفلك فى الانسحاب لفترة ما ، ولكن قم بتشجيع رغبته فى مقابلة الأصدقاء الجدد والاستمتاع مع الأصدقاء القدامى .
- دع طفلك يتكيف بالسرعة التى تناسبه . قد يكون طفلك بطىء الإحماء للمواقف الجديدة ، ولذلك لا تستعجله فى ميله الطبيعى للتردد قبل المضى قدماً فى طريقه .

وأخيراً تذكر أنه حتى بعد مرور الفترة الأولية من التكيف بعد الطلاق أو الانفصال فإن طفلك سيحتاج للقيام بعدد معين من التغيرات الصغرى ولكنها مهمة كذلك ، مثل التكيف مع الزيارات الطويلة ، وتقليل الضغط النفسى بعد انتهاء الزيارة ، واعتياد الناس الجدد فى حياتك وحياة طليقك أو مطلقتك . راقب ظهور علامات الانسحاب المبالغ فيه ، وأجب عن كل الأسئلة والتساؤلات الخاصة بطفلك بأكبر قدر ممكن من الصراحة والصبر .

ذكر طفلك بما يألفه : قد يتضمن ذلك ألعابه ومواهبه وقدرته على تكوين صداقات جديدة .

كن قدوة حسنة عن طريق إدخال طفلك فى منطقة الراحة الخاصة بك : على سبيل المثال ، إذا قررت شراء منزل جديد فاجعل طفلك يشاركك البحث عن المسكن الجديد واستكشفا الحى الجديد معاً ، واصطحبه معك عندما تقابل الجيران الجدد ، وأيضاً تأكد من أنك تخبره بمشاعرك فى أثناء ذلك .

اجعل طفلك يشاركك فى عملية اتخاذ القرارات : إذا كنت تبحث عن مسكن جديد ، فاصطحب طفلك للمنازل المعروضة للبيع ، وإذا كنت مريضاً فاصطحب معك طفلك عندما تذهب إلى الطبيب .

استغل نقاط القوة لدى طفلك : إذا كان طفلك يحب الرسم على سبيل المثال فاجعله يشترك فى دروس الرسم أو اصطحبه إلى المتحف ؛ فهذا سيكون دفعة جيدة إلى الأمام فى الوقت الذى يعانى فيه .

كافئ طفلك على السلوك الذى يظهر الاهتمام الاجتماعى : إذا كان طفلك يتحدث عن بعض زملائه الجدد فى الفصل ، فقم بدعوتهم للعب فى منزلك أو تعرف على آبائهم .

كن صبوراً : إذا كان طفلك بطىء الإحماء يستجيب لإشارات جسده فلا تستعجله ولا تتوقع أن يتكيف بنفس سرعة تكيفك .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

الآن وقد تعلمت المزيد عن قوة تأثير عائلتك على سلوك طفلك ، فأنت مستعد لوضع تلك المعلومات فى حيز التنفيذ . أجب عن الأسئلة التالية فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح :

- ما هى الطرق الثلاث التى تشعر أن عائلتك تساهم بها فى خجل طفلك ؟
- اختر أحد العوامل التى حددتها . ما هى بعض الطرق التى يمكنك استخدامها لتغيير هذا التأثير على طفلك ؟

فى هذا الفصل قمنا بمناقشة العديد من الطرق التى تساهم بها العائلة فى خجل الطفل ، وربما قمت بتحديد أحد تلك العوامل الشائعة التالية : حماية طفلك الخجول أكثر من اللازم ، أو الاستسلام للسلوك الذى ينم عن الخجل ، أو الخوف ، أو إعطاء

تابع

الطفل تعليمات تربوية متناقضة ، أو عدم وجود نوع المشاركة اللازمة أثناء التغيرات العائلية ، أو عدم إظهار الحب والمشاعر بدرجة كافية .

ربما تكون اكتشفت أنه توجد عدة طرق لكى تقوم بتغيير هذا التأثير إلى الأفضل . على سبيل المثال إذا كنت تحمى طفلك الخجول أكثر من اللازم فيمكنك أن تنتظر قبل أن تهرع لإنقاذه عندما يشعر بالخوف ، وأن تصر على أن يقبل طفلك كل الدعوات التى توجه إليه ، وأن ترفض أن تحل مشاكله نيابة عنه مع الأصدقاء والإخوة .

والآن سوف أكلفك بواجب ـ بالمعنى الحرفى للكلمة . أثناء الأسبوع القادم قم بتطبيق الطرق التى حددتها لحل المشكلة لمدة أسبوع واحد فقط ، وحتى إن شعرت بأنك مقصر أو أنك تتخلى عن طفلك فى محنته . وابذل ما فى وسعك للالتزام بخطتك مهما حدث . وبعد ذلك قم بتقييم ما حدث فى ذلك الأسبوع . هل لاحظت أى تقدم ؟ أتمنى ذلك ـ وأتمنى أن تلتزم بطرقك الجديدة لأن ما يعايشه طفلك فى المنزل له تأثير أكيد على كيفية تكوينه للصداقات ، وهذا هو موضوع الفصل القادم من هذا الكتاب .

تكوين الصداقات

مثل العديد من الأمهات ممن لديهن أطفال خجولون بطيئو الإحماء ، فإن " ديانا " قلقة بشأن كيفية تفاعل ابنتها " جامى " مع الأطفال الآخرين .

تقول " ديانا " ، " فى البيئة غير المألوفة تتقاعس " جامى " عن الاشتراك بطريقة مباشرة فيما يحدث . قد يكون الموقف أول يوم دراسى ، أو نزهة خلوية كبيرة ، أو تجمعاً عائلياً ، ولكنها تتقاعس عن الاشتراك فى أى نشاط منها . ولكنها لا ترفض الفكرة تماماً بل تسر لى أنها ترغب فى الاقتراب مما يحدث ولكنها تستغرق وقتاً طويلاً ـ أحياناً ساعة تقريباً لكى تصبح أكثر تفتحاً ووداً . أو ربما ترغب فى أن أشاركها فى هذا النشاط ، مثل السباحة أو اللعب فى الملعب ، وتظل تدفعنى وترجونى لكى أشاركها فى ذلك وأحياناً يكون ذلك صعباً بالنسبة لى " .

" عندما تكون " جامى " مع شخص غير مألوف لها تتردد فى الكلام معه ، ولكن قد تقوم بنشاط ما بالقرب منه أو تفعل نفس الشىء الذى يفعله ، ولكن ليس بالضرورة معه ، مثل التزحلق فى الملعب ولكن دون التحدث مباشرة مع الأطفال الآخرين الذين يمارسون التزحلق . وفى

النهايـة بعـد مـرور سـاعة تقريبـاً تصـبح اجتماعيـة أكثـر وتنـدمج مـع الآخرين " .

وفقا لـ " ديانا " فإن " جـامى " أحيانـاً تتـذمر عنـدما يحـين الوقـت للخروج ، وتقاوم على وجه الخصوص الذهاب لحصة الألعاب الرياضية . وأكدت لى " ديانا " قائلة : " إن " جامى " تقلق بشـدة قبـل الـذهاب إلى هناك وتقول لى : " لا أريد الذهاب اليوم " أو تسألنى : " هـل يجـب أن أذهب ؟ " ثم تتذمر كثيراً وبعد ذلك عندما تذهب لحضور الحصة تسـتمتع بالفعل كثيراً " .

وحاولت " ديانـا " أن تجعـل " جـامى " تشـعر باسـترخاء أكثـر فـى المواقـف الاجتماعيـة ، وشـجعتها بلطـف علـى الاقـتراب مـن الأطفـال الآخرين ، ولكن لم يتسبب ذلك فى حدوث أى فرق يذكر ، كما حاولـت إرغامها بدافع الحب أيضـاً عـن طريـق إجبارهـا علـى غـير رغبتهـا علـى الاشتراك فى أنشطة لا تحبهـا ، ولكـن نـتج عـن ذلـك المزيـد مـن التـوتر والقلق والمواقف المحرجة على مـرأى ومسـمع مـن النـاس . وبـدا أن ميـل " جامى " للإحماء البطىء يفوق محاولات " ديانـا " وتشـجيعها ، فعلـى الرغم من جهود الأم يبدو أن " جامى " ببساطة تحتـاج لمزيـد مـن الوقـت للتعود على الوجوه والأماكن الجديدة .

تساءلت " ديانا " قائلة : " حسناً ما الذى أفعله فى أول نصف ساعة أو ساعة ؟ ما الذى بإمكانى القيام به حتى أجعلها أقل توتراً ؟ "

إن كـل أب أو أم لطفـل خجـول لهـم تجربـة تمـت بصـلة لتجربـة " ديانا " طرحوا نفس أسئلتها المذكورة أعـلاه ، فهـم لا يريـدون أن يفقـد أطفالهم الفرص الاجتماعية فى الانتظار على جوانب الملعب أو على هامش الحياة . ولكنهم جربوا كل ما استطاعوا التفكير بـه ـ التشـجيع أو الـدفع أو التحفيز أو الاستسلام ـ ولا يبدو أنهم يغـيرون مـن السـلوك الانسـحابى للطفل .

من السهل أن نفهم لماذا لا يحصل الآبـاء علـى النتـائج المرجـوة ؛ لأن أطفالهم الخجولين البطيئى الإحماء ينصتون فقط لغريزتهم عندما يواجههم التوتر الناتج عن مقابلة شخص جديد والتحاور معه ؛ فهم يفعلون ببساطة

ما يطرأ على أذهانهم تلقائياً عندما يتم دفعهم خارج النطاق الآمن لمنطقة الراحة المألوفة فى العائلة ـ فهم يراقبون ، وينتظرون ، ويفكرون فى كيفية التعامل مع المواقف الجديدة . وأحياناً يختارون التشبث بالأب أو الأم وأحياناً يجربون طرق التأجيل مثل عدم الإسراع فى التحرك قبل يوم الخروج ، وأحياناً يتجمدون ويتصلبون فى أماكنهم ويحاولون الاختفاء ، وأحياناً يهتمون بالانضمام إلى المرح ولكن لا يعرفون كيف يقدمون على تلك الخطوة .

وبما أن كل ردود الأفعال هذه طبيعية للغاية فإن أفضل طريق للآباء هو العمل بما يتوافق معها ، وليس العمل على محوها . وبالإضافة إلى ذلك يمكنهم العمل على تقوية ما يطرأ على ذهن الطفل بصورة تلقائية ـ أى رغبة الطفل فى اللعب مع الأطفال الآخرين . فعلى الرغم من كل شىء ، فإن الأطفال الخجولين مثل " جامى " سيخبرونك أنهم يرغبون فى الانضمام إلى اللعب وكل ما يحتاجونه فقط هو بعض الوقت للإحماء .

وفى هذا الفصل ستتعلم أهمية اللعب ، والدروس التى يعلمها اللعب لطفلك ، وأنواع اللعب ، والمهارات اللازمة لتكوين صداقات جديدة عن طريق اللعب معاً . وسوف تكتشف أن هناك مهارات محددة وطرقاً معينة يمكن استخدامها لمساعدة طفلك على الاندماج مع الأطفال الآخرين ـ وهى مهارات يمكن تنميتها والتدريب عليها ، حتى إن كان الطفل يميل للإحماء البطىء . كما سأشرح أيضاً مدى أهمية دورك كأب أو أم فى علاقات الصداقة الخاصة بطفلك . وفى النهاية سأتطرق لقضايا ساخنة مثل التحدث مع الغرباء والعدوانيين ، وما يجب أن يقلقك وما لا يجب أن يقلقك .

ولكن قبل أن نبدأ ، عد إلى مفكرتك اليومية للخجول الناجح من أجل بضع دقائق للتأمل والتفكير .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

في مفكرتك اليومية أجب من فضلك عن الأسئلة التالية :

- من هم أصدقاء طفلك ؟
- كيف نمت تلك الصداقات ؟
- ما مدى اختلاف طفلك عن أصدقائه ؟
- ما الذى يحب طفلك أن يفعله من الناحية الاجتماعية ؟
- ما الذى يحب طفلك أن يفعله عندما يكون بمفرده ؟
- ما هى الجوانب القوية والضعيفة فى السلوك الاجتماعى لطفلك ؟
- ما مدى تدخلك فى دائرة معارف طفلك الاجتماعية التى تتسع دائماً ؟

إجابتك تحدد أسلوب طفلك الأساسى فى اللعب ـ وهو موضوع سأناقشه بالتفصيل فى هذا الفصل . فإذا كان طفلك الخجول مثل معظم الأطفال الخجولين فربما يندمج فى اللعب مع الأطفال الذين يعرفهم منذ وقت طويل ، حيث لا تستغرق فترة إحمائه وقتاً طويلاً ، وقد يشعر بالارتياح وسط مجموعة صغيرة من الأطفال ولكن ليس فى الزحام ، وقد ينتظر أيضاً أن يقترب منه الأطفال الذين لا يعرفهم ؛ لأنه يريد أن يعرف أنه مطلوب ومرغوب منهم ، وقد يكون أيضاً متوتراً للغاية أو يفتقر إلى المهارات اللازمة ليقترب من الآخرين بنفسه .

لاحظ أن كل الصفات تقريباً التى قمت بسردها إنما هى صفات إيجابية وتشير إلى أن الطفل على ما يرام اجتماعياً . إن هذه المهارات ، والأنشطة ، والصداقات تشكل منطقة الراحة الخاصة به . ومن خلال هذا الفصل سأوضح لك كيف تستخدم تلك

تابع

العناصر الثلاثة لمنطقة الراحة لكى تساعد طفلك على أن يخطو خطوة للأمام لتكوين الصداقة .
دورك هنا مهم جداً ولن تضطر لتسلم مقاليد الأمور وتكوين صداقات طفلك بنفسك ، ولن تجبر طفلك على أن يكون ناجحاً فى بعض المواقف التى قد تبدو صعبة ومحرجة .

دورك فى حياة طفلك الاجتماعية

على الرغم من أن طفلك يجب أن ينمى مهاراته فى اللعب بمفرده مع أصدقائه وأقرانه ، إلا أنه يوجد الكثير مما يمكنك أن تفعله لكى تقوم بإعداده للنجاح . وتذكر أن طفلك يلتقط ويستمع إلى الإشارات التى ترسلها عن كيفية رؤيتك للعالم ، ولذلك لا تقلل من شأن القوة التى تملكها فى تشكيل إدراكه للعالم من حوله . وإليك بعض الإشارات العامة لكى تضعها فى اعتبارك :

عدّل من توقعاتك لما هو عادى ومقبول إزاء السلوك الاجتماعى : كأب أو أم لطفل بطىء الإحماء يجب أن تفهم أن طفلك مصاب بالتوتر الناجم عن الخروج من منطقة الراحة الخاصة بالعائلة . كما أنه يتعرض لجرعات كبيرة من الشد العصبي عندما يواجه الذهاب إلى نشاط بعد اليوم الدراسى أو مجموعة جديدة من الأطفال فى الملعب أو على الشاطئ أو فى تجمع عائلى .

قم بإعداد طفلك للحدث الذى يسبب له التوتر : بدلاً من مقاومة عملية الإحماء الطبيعية لطفلك والتسبب فى المزيد من التوتر يمكنك استخدام وقت الإحماء بطريقة بناءة وإيجابية ، والسر هو أن تقوم بإعداد طفلك قبل الحدث الذى يسبب له التوتر لكى لا يفاجأ بكم هائل من الاستثارة ، وبذلك يتكيف بطريقة طبيعية وفقاً للإيقاع المناسب له .

على سبيل المثال بدلاً من التصادم مع " جامى " قبل الذهاب لصالة الألعاب الرياضية يمكن أن تصحبها " ديانا " إلى الصالة مبكراً وتؤدى معها أول التمرينات قبل أن يصل الأطفال الآخرون . وبتلك الطريقة لن

تشعر بالتوتر عندما تدخل الحجرة المليئة بالأطفال الصاخبين المنهمكين بالفعل فى أنشطتهم ، علاوة على أنه عندما يستعد الفصل للبدء فى التمارين الرياضية تشعر " جامى " أنها قامت بالإحماء بالقدر الكافى وقضت وقتاً مع أمها بمفردهما .

شجع ولا تتدخل فى الأنشطة الاجتماعية لطفلك : وفقاً للبحث الذى قام بتلخيصه د. " ديفيد شيفر " أستاذ علم نفس النمو فى جامعة " جورجيا " فإن الآباء الذين يراقبون الأنشطة الاجتماعية لأطفالهم بطريقة غير مباشرة عن طريق التشجيع اللطيف والإشراف بلا قيود على الأطفال يساهمون فى النجاح الاجتماعى لأطفالهم . وعلى النقيض من ذلك ، فإن الآباء الذين يتدخلون بشكل مباشر فى وقت اللعب الخاص بأطفالهم ويشتركون فيه بالكامل ، فإنهم فى الحقيقة يعوقون المهارات الاجتماعية لأطفالهم وتقبل أقرانهم لهم . فعلى الرغم من كل شىء فإذا علم الطفل أن أحد أبويه سيتولى الأمور نيابة عنه فلن يقوم بتطوير مهارات اللعب ، وسيستاء أصدقاؤه من ذلك التدخل . وبالإضافة إلى ذلك فإن الآباء الذين يجبرون أطفالهم على قول شىء معين أو اللعب مع مجموعة جديدة من الأطفال الغرباء إنما هم يفسدون متعة اللعب ، وسيرتبط فى ذهن الطفل أن بدء الحوار يعنى أمراً سيئاً .

كتبت لى إخصائية اجتماعية عن تأثير أمها السلبى عليها أثناء المواقف الاجتماعية الصعبة عندما كانت طفلة : " كانت دائماً تصرخ فى وجهى وتدفعنى للكلام ولكيلا أقف فى وضع أبدو فيه خرقاء (" قولى شيئاً لا تقفى فقط هكذا ! ") . واعتدت على الشعور بأننى لن أستطيع الاندماج مع الأطفال الآخرين عندما كنت صغيرة ، والآن أشعر بذلك مع الكبار " .

ساعد طفلك على الاقتراب من الأنشطة الاجتماعية بتفاؤل : بما أن اتجاه طفلك إزاء الأنشطة الاجتماعية يتأثر بكيفية رؤيتك لتلك الأمور ، فيمكنك أن تساعد طفلك على تهدئة مخاوفه عن طريق تشجيعه وعن طريق التفاؤل عندما تتحدث عن تلك المواقف الاجتماعية . استخدم الحماس والمنطق بدلاً من الإجبار والقوة ، واسمح لطفلك بالظهور والتألق فى حواراته مع الآخرين . على سبيل المثال لو أن طفلك يقاوم حضور يوم

المخيم أخبره بالتالى : " سترى الأطفال الذين قابلتهم العام الماضى ، وأنا متأكدة أنهم سيشعرون بالسعادة لرؤيتك مرة أخرى " بدلاً من أن تخبره بأنه لا يوجد لديه خيار آخر سوى الذهاب إلى المخيم والاستفادة منه بأقصى ما يستطيع .

دروس اللعب هى دروس الحياة

على الرغم من الإشارات التى يرسلها طفلك الخجول ، إلا أنه يرغب كثيراً فى اللعب مع الأطفال الآخرين . وفى الحقيقة فإن اللعب أثناء مرحلة الطفولة المبكرة هو " عمل " الطفل أو المهمة الارتقائية التى يجب إتقانها . وكونه يستطيع اللعب مع الآخرين لهو أمر مهم جداً لدرجة أن بعضاً من أشهر علماء النفس مثل " سيجموند فرويد " و " إيريك إريكسون " يعتبرون دروس اللعب هى دروس الحياة . ووفقاً لهؤلاء المفكرين فإن اللعب شيء أساسى للنمو الانفعالى والمعرفى والنفسى الصحى ؛ لأن الأطفال يستطيعون تجربة الأدوار والسلوكيات التى سوف يستخدمونها لاحقاً فى الحياة ، سواء كان الطفل يلعب دور رجل الإطفاء أو يتلقى الأوامر من طفل يلعب دور القيادى . وعلاوة على ذلك فإن تلك هى الطريقة التى يتواصل به الطفل لأول مرة مع أقرانه ، وهى تشبه الطريقة التى يجب أن يجرى بها الشخص البالغ حواراً صغيراً قبل الدخول فى حوارات ومحادثات ذات مغزى مع الكبار الآخرين .

بالإضافة إلى ذلك ، يتعلم الأطفال من خلال اللعب المرونة الاجتماعية والمباحثات والمشاركة وتبادل الأدوار . ويتعلم الأطفال أيضاً المجازفة أثناء اللعب ، فهم لا يكونون فقط خارج نطاق منطقة الراحة عندما يتعرفون على طفل جديد ، ولكنهم يجربون أيضاً أنشطة جديدة عندما يكونون بصحبة أصدقائهم . والصداقات أيضاً مليئة بشكل طبيعى بالمجازفات لأن الأطفال الآخرين لا يتوقع منهم أن يمدوا طفلك بالحب بلا شروط مثلما يفعل الأب والأم . وعلاوة على ذلك ، فعندما يلعب الأطفال فإنهم يتعلمون أن يتحملوا ويتقبلوا التنوع لأن أقران اللعب هم " الآخر " ـ أى أنهم يتمسكون بقواعد مختلفة ، وجداول زمنية ، ومعتقدات مختلفة أيضاً ؛ فهم يقدمون تحديات

اجتماعية وهم ببساطة أفراد متفردون ومختلفون ويجب فهمهم . وفى النهاية يمد اللعب الطفل بتجارب ناجحة مبكرة تمكنه من توسيع نطاق منطقة الراحة الخاصة به والتى ستكون فى حالة تغير دائم طوال حياته ، ومواجهة تلك التحديات بنجاح في مقتبل الحياة سيمد الطفل بالخبرة الضرورية التى سيلجأ الطفل إليها لاحقاً فى حياته .

الخط الزمنى لمهارات اللعب

يصبح اللعب أكثر تعقيداً عندما ينمو الأطفال نفسياً وذهنياً ؛ فعندما يكبرون يتحول انتباههم من الآباء أو ممن يعتنون بهم إلى أقرانهم ، ويحدث هذا التحول فى العادة فى سن الرابعة ، وإليك الخط الزمنى العام لكيفية تطور اللعب :

- سن ستة شهور : يبدأ الأطفال فى اللعب لأول مرة . وسيفعلون نفس الأنشطة بجوار بعضهم البعض ، ولكن ليس مع بعضهم البعض .
- سن عام واحد : بنهاية العام الأول يدرك الطفل باقى الأطفال الآخرين ولكن لا يتفاعل معهم كثيراً .
- سن عامين : بحلول ذلك الوقت ينجذب الأطفال أكثر للآخرين وخاصة الكبار ، ويتبادلون الألعاب والحديث والضحكات ويشتركون فى الألعاب الاجتماعية مثل لعبة حمل الطفل على ظهر شخص ما .
- سن ثلاثة أعوام : يتمكن الأطفال من ممارسة لعبة " التمثيل " بحلول العام الثالث ولكن ليس بأسلوب منتظم أو يدل على التفكير السليم .
- سن الرابعة : يتمكن الأطفال من تخطيط لعبة التمثيل عن طريق تقسيم الأدوار لبعضهم البعض وابتكار قصة سردية بسيطة أو حكاية وينتقل تركيزهم من آبائهم إلى أقرانهم .

بينما يكون اللعب مع الآخرين وتكوين الصداقات مهم جداً أثناء مرحلة الطفولة المبكرة ، فإننا نجد أن مسألة أن يكون لدى الطفل جماعة من أقرانه وتقبله اجتماعياً وتنمية المهارات الاجتماعية تزداد أهميتها كلما كبر الطفل . وفى مرحلة الطفولة المتوسطة ما بين سن السادسة والعاشرة يتفاعل الأطفال اجتماعياً مع جماعة الأقران التى تتواصل بشكل منتظم وتعطى لأفرادها الإحساس بالانتماء . أما فى مرحلة المراهقة المبكرة فتتحول تلك الجماعات إلى جماعات اجتماعية يتألف أعضاؤها من نفس الجنس ولديهم قيم واتجاهات مشتركة .

ومع ذلك فعليك أن تعى أن هذا الخط الزمنى لمهارات اللعب مجرد أداة للتحقق بصفة عامة . غالباً ما يشذ الأطفال عنه ، سواء كانوا خجولين أم لا ، للعديد من الأسباب ، ويصبحون ما يعرف بـ " المتأخرين عن سنهم " ؛ وهذا يعنى أنهم يتأخرون قليلاً عن أقرانهم على الرغم من قدرتهم على أداء نفس المهام بالضبط ولكن بالإيقاع الخاص بهم . وقد تصبح مهارات اللعب لأى طفل محدودة جراء العديد من العوامل مثل عدم التشجيع من جانب الآباء أو الأقران ، أو عدم القدرة على تحمل الكثير من الاستثارة الاجتماعية فى البيئة المحيطة ، أو فقدان الفرص الاجتماعية بسبب الميل للإحماء البطىء ، أو تلقى رد فعل سلبيٍ من العائلة والأصدقاء . علاوة على ذلك فإن عدم توافر فرص اللعب مبكراً فى الحياة غالباً ما يتسبب فى تأخر الطفل عن أقرانه لاحقاً ، كما توضح المضيفة الخجولة البالغة من العمر بضعة وعشرين عاماً :

" نشأت فى منطقة ريفية مع عدد قليل من الأصدقاء للعب معهم ولذلك كنت ألعب بمفردى لمعظم الوقت ، وأعتقد أنه نتيجة لذلك لم أنم المهارات الاجتماعية التى ينميها الأطفال فى مرحلة الطفولة المبكرة - أى فى سن ما قبل المدرسة . ولم أذهب قط لدار رعاية الأطفال أو أية حضانة ، وليس لدىّ أية إخوة أو أخوات ومازلت أعانى من الصعوبة فى إجراء حوار بسيط مع معارفى وأقاربى ، وأعتقد أن قضاء وقت طويل من الوحدة فى الصغر يجعل أى فرد خجولاً " .

مهارات اللعب

بينما تعد القدرة على اللعب مع الآخرين أمراً مهماً للغاية فإن ذلك لا يحدث دائماً بصورة طبيعية ، حيث يتألف اللعب من عدد من المهارات المستخدمة في مختلف المواقف الاجتماعية المتنوعة . ويبدأ نمو تلك المهارات في أمان منطقة الراحة الأسرية وتتسع وتتحسن عندما يلعب الأطفال مع أقرانهم خارج نطاق منطقة الراحة . وتتضمن بعض مهارات اللعب الآتى :

- حل المشكلات . اللعب ملىء بالمشكلات التى يجب حلها سواء كانت تتمثل فى الاقتراب من طفل آخر أو كيفية الحفاظ على صداقة مضطربة .
- التعاون . بدون مستوى محدد من التعاون لا يمكن إقامة علاقة الصداقة أو الحفاظ عليها فى أى مرحلة عمرية .
- التفاوض . " سيسير هذا الأمر على طريقتى وإلا .... " وإلا ماذا ؟ العزلة والوحدة ؟ يعرف الأصدقاء كيفية الأخذ والعطاء عندما يكون الأمر ملائماً .
- التفاعل المبكر . يمكن أن ينمى الأطفال سماتهم القيادية عن طريق تقديم الدعوات للأصدقاء والسعى وراء صحبة أقرانهم .
- التواصل . يجب أن يتحدث الأطفال بوضوح وأن يعبروا عن أنفسهم ، سواء كانوا يشعرون بالسعادة ، أو الحزن ، أو التعب ، أو الإحباط ، أو الإثارة ، أو القلق ، أو الخجل .
- التعبير عن الاهتمام الاجتماعى . حتى الأطفال الخجولون يهتمون بالأطفال الآخرين ، ولكنهم فقط لا يعرفون كيفية البناء على هذا الأساس وتفعيله بطريقة ملائمة .

- المشاركة الوجدانية . عندما يسقط صديقك من على دراجته فأنت تعرف مدى الآلام التى يشعر بها جراء ذلك ، ويجب أن تجعله يعرف أن ألمه سينخفض إلى النصف عندما تشاركه فيه .
- التسامح . لا يوجد طفلان متشابهان ولا يوجد طفلان دائماً على وفاق مع بعضهما البعض ، والتسامح مع اختلافات الآخرين مهارة يجب تنميتها وتشجيعها .
- التخطيط . يتعلم الطفل توقع الخطوات التى يجب أن يخطوها للعب مع أصدقائه ، سواء كان ينظم مباراة بيسبول أو يطلب الإذن للاشتراك فيها .
- العدل . يجب أن يتعلم الأطفال الالتزام بقواعد اللعبة ، حتى إن كانوا فى طريقهم للخسارة فى المباراة ويطلق المدربون على تلك المهارة الروح الرياضية .
- الإخلاص . يحتاج الأطفال لتعلم أن الخلافات المؤقتة لا يجب أن تتحول إلى أحقاد وأن ضغائن ومساعدة الصديق وقت الضيق زخراً قيماً .

إذا تعلم الأطفال تلك المهارات الآن وهم صغار سيصبحون ذلك النوع من الأطفال الذى يرغب الآخرون فى إقامة الصداقة معهم . ومهما كان الخجل الذى يشعر به طفلك فلن يكون وحيداً .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

من فضلك أجب عن الأسئلة التالية فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح :

- ما هو موقع طفلك فى الخط الزمنى لتطور اللعب ؟

تابع

- هل هو فى الموقع المناسب لفئته العمرية أم قبلها قليلاً ؟
- بناءً على الخط الزمنى ، فهل تبالغ فى توقعاتك ؟
- كيف يلعب طفلك ؟
- مع من يلعب طفلك ؟
- هل تلعب مع طفلك ؟ إذا كنت تلعب معه ، فكيف ؟ (على سبيل المثال هل تلعبان لعبة بيت الرعب ؟ هل تلعبان على وجه العموم لعبة لها قواعد محددة ، أم تلعبان بمزيد من الحرية ؟)
- هل تتحدث إلى طفلك عندما يكون مع أصدقائه ؟ كيف ؟
- اكتب قائمة بمهارات اللعب التى يملكها طفلك بالفعل والمهارات التى تريده أن يحسنها .

وفى النهاية انظر لمستوى المهارات الاجتماعية لطفلك ونموه الاجتماعى ، وحدد طريقتين أو ثلاثاً لتحسين طفلك اجتماعياً . على سبيل المثال ، قد تدرك أن طفلك يتحاور معك أكثر عندما يكون كلاكما مع أطفال آخرين ، وهذا سلوك عادى لطفل صغير ، ولكن ليس لطفل فى عمر طفلك .

والآن وقد أصبح لديك تلك المعلومات ، فكر فى كيفية مساعدتك لطفلك على أن يلعب بشكل أفضل مع الأطفال الآخرين وليس التشبث بك كثيراً ، ثم تمهل وتدرب على الأمر فى المنزل ـ منطقة الراحة لطفلك ـ ودربه على الاستقلال بذاته . على سبيل المثال ، إذا وجدت أن ابنتك تتشبث بك عندما تجرى مكالمة هاتفية أو عندما تكونان مع أطفال آخرين فاشرح لها أنك تحب أن تكون قريباً منها ولكنك لا يمكنك تقسيم انتباهك بينها وبين المكالمة الهاتفية ، وعدها بأنك عندما تنتهى من المكالمة ستقضيان وقتاً طويلاً معاً ـ واعمل على الوفاء بوعودك . وعندما تكونان أمام الناس ومازالت تتشبث بك فذكرها بما قلته لها من قبل وعدها بقضاء الوقت معها بمجرد توديع الأطفال الآخرين من حولها . وسوف يساعدها النجاح الذى ستشعر به فى المنزل على تحقيق النجاح أمام الناس .

أنواع اللعب

يتضمن " اللعب " أنواعاً مختلفة من الأنشطة والتعاملات الاجتماعية ، ولكن على عكس الاعتقاد السائد فإن اللعب لا يتضمن دائماً التعامل مع الأطفال الآخرين . ويمكن تقسيم اللعب إلى نوعين ، اللعب الفردى والذى يحدث عندما يلعب الطفل بمفرده ، واللعب الجماعى عندما يتعامل الأطفال مع بعضهم البعض ، وكلا النوعين من اللعب يعلمان الأطفال دروساً مهمة عن أنفسهم ، ومهاراتهم ، وعلاقاتهم مع الأطفال الآخرين .

قضاء الوقت منفرداً : اللعب الفردى

اللعب الفردى ، الذى غالباً ما يفضله الأطفال الخجولون ، يمكن أن يعلمهم دروساً مهمة . ووفقاً لبعض الأبحاث على اللعب الفردى لا يجب أن يقلق الآباء كثيراً بشأن تفضيل طفلهم اللعب غير الاجتماعى الذى لا يشارك فيه أحد مادام يستمتع طفلهم بهذا النوع من اللعب .

على سبيل المثال فإن " جامى " كانت تذهب للملعب بضعة أيام كل أسبوع الصيف الماضى ، ولكن كانت " ديانا " تقلق بشأن تعاملاتها مع الأطفال الآخرين التى تنمو ببطء . حيث تقول " ديانا " : " بدأت " جامى " اللعب مع الأطفال فى الملعب ، وقد تلعب حولهم ، أو تقوم بنشاط ما ، ولكن لا يوجد حوار حقيقى بينها وبينهم ، فهى تستغرق وقتاً طويلاً لكى تتحاور معهم . وهى تظهر بعض الثقة معهم ، ولكنها لا تظهرها بسرعة ، وأشعر أنها تفقد الكثير من المتعة ، وأنها إذا شاركتهم اللعب مبكراً عن ذلك لحظيت بوقت أكثر متعة " .

وفقاً لدراسات اللعب الفردى ، فإن سلوك " جامى " مجرد نوع واحد من أنواع اللعب غير الاجتماعى الذى تم تحليله وتصنيفه . وبعض أنواع اللعب غير الاجتماعى لا ينجم عنها أى ضرر ـ وتكون مفيدة حقاً ـ بينما توجد أنواع أخرى تسبب مشاكل لو تم قضاء كل الوقت فيها .

اللعب المتماثل البنّاء : يحدث هذا النوع من اللعب عندما يلعب الأطفال بجوار بعضهم وينهكون فى نشاط بنّاء مثل بناء قلعة بالرمال ، أو الرسم بالأصابع ، ولكنهم لا يتحاورون ، فهؤلاء الأطفال ينهمكون تماماً فى نشاطهم ومشروعهم ويستفيدون من اللعب المتماثل البنّاء عن طريق حل المشكلات وتحقيق الأهداف والاعتماد على أنفسهم . ولا يجب أن يقلق الآباء بشأن ميل طفلهم للعب بتلك الطريقة ، ويجب أن يقدموا له التشجيع والمساندة بطريقة غير مباشرة طوال الوقت لكى ينضم الأطفال لغيرهم لمشاركتهم اللعب فى النهاية .

اللعب الفردى البنّاء : ينخرط الأطفال فى هذا النوع من اللعب عندما يبنون قلعة من الرمال أو يرسمون بأصابعهم بمفردهم ، وليس بجوار أطفال آخرين . وأحياناً ما يكون هذا اللعب الفردى مفيداً ولكن ليس دائماً إذا كان الطفل يريد إقامة الصداقات . فالأطفال الآخرون لا يقتربون من هذا الطفل الذى يعتمد على نفسه حيث يعتقدون أنه يفضل اللعب بمفرده وبذلك لن يحصلوا على فرصة معرفته جيداً . ومن ناحية أخرى ، فإن الأطفال الخجولين لن يعرفوا كيف يقيمون علاقات مع الآخرين . وإذا كان طفلك يلعب دائماً بتلك الطريقة فوفر له الفرص لكى ينهمك فى نشاطه الفردى المفضل عندما يكون فى صحبة أطفال ثم ادع الآخرين لمشاركته .

اللعب الوظيفى الفردى : الأطفال ممن ينهمكون فى اللعب الوظيفى الفردى ، على عكس باقى أنواع اللعب ، لا يلعبون بدافع هدف محدد فى أذهانهم مثل بناء بيت الأحلام للدمى ، أو إكمال صورة البازل ، ولا يفكرون فى أى شىء على وجه الخصوص . ولا يشاركون الأطفال الآخرين فى اللعب فهم يلعبون بلا هدف ، سواء بلعبة ما أم بدونها ، وغالباً ما يكررون حركاتهم بلا تجربة حركات بديلة . على سبيل المثال . سيقرعون على نفس إناء الحساء مرات ومرات أو سيقذفون بالكرة على الحائط بلا نهاية .

وعلى العكس من الأنواع الأخرى للعب الفردى فإن اللعب الوظيفى الفردى لا يفيد الطفل . ومن يفضلونه لا يبنون مهارات مثل التعاون

والتفاوض ، والتواصل ، ولا يوسعون من منطقة الراحة الخاصة بهم ، ولا يتعلمون كيفية التعايش بطريقة إيجابية مع التجارب الجديدة .

وإذا كان طفلك يقضي الكثير من وقته في اللعب بتلك الطريقة فشجعه على قضاء وقت أكثر بطريقة بنّاءة ، واسأله عما يفعله ولماذا يفعله ، وقدم له ألعاباً تتسم بالتحدى ، مثل البازل ، وألعاب الذكاء ، وعلمه كيف يلعب بها ، واجعله يشارك أطفالاً آخرين اللعب ، وخاصة الأطفال الأصغر والأقل خطراً وتهديداً ، أو الأطفال بطيئى الإحماء . وفى النهاية اقض وقتاً أطول مع طفلك وتحاور معه بلا مقاطعة ، حيث إنه قد يعانى من مشاعر الإحباط أو الغضب بشأن جوانب أخرى من حياته ولا يستطيع التعبير عنها .

اللعب الخيالى : ممارسة لعبة " التمثيل " أو ارتداء ملابس مثيرة وغريبة وتمثيل سيناريوهات خيالية جزء من الطفولة ، ولكن انغماس الطفل فى اللعب الخيالى بمفرده قد يضر بنموه . ومن ينهمك من الأطفال فى خيالاتهم الفردية يعانون صعوبات فى المواقف الاجتماعية الحقيقية من حولهم ، والتعامل مع الأطفال الآخرين ، ويستغرقون وقتاً طويلاً لحل المشكلات التى تنشأ بينهم وبين الآخرين ، ويتعاملون بشكل غير مُرض مع أقرانهم ، وتنخفض مستوياتهم نسبياً فى الدراسة .

وإذا هام طفلك على وجهه فى عالمه الخيالى فحاول أن تخترق أحلام اليقظة الخاصة به وإبقاءه على أرض الواقع ، وشجعه على أن يشركك معه فى عالمه الخيالى ، ووفر له الفرص لكى يلعب بطريقة بناءة ، ومده بالأحداث الاجتماعية الإيجابية وخاصة بصحبة أطفال أصغر منه أو أكثر خجلاً منه ، وقم بتعزيز سلوكه الاجتماعى وقدم له التشجيع والتوجيه طوال الوقت .

الانتظار والمراقبة : تحدث تلك الطريقة عندما يواجه الطفل مجموعة من الأطفال ويراقب النشاط الذى يقومون به وينتظر لفترة طويلة . وهذا النوع من السلوك يفضله معظم الأطفال الخجولين ، ومن ضمنهم " جامى " الصغيرة ، وهو بالفعل علامة اجتماعية إيجابية . والأطفال

الذين يتبعون تلك الطريقة يهتمون بالانضمام لباقى الأطفال ولكن يترددون قبل الإقدام على ذلك .

وهذا النوع من اللعب إيجابى ويشير إلى أن الطفل يرغب فى الانضمام للعب مع باقى الأطفال . وأثناء مرحلة الإحماء يراقب الطفل الأطفال الآخرين ويميل لتقليد سلوكيات أقرانه . على سبيل المثال إذا كانت المجموعة تبنى قلعة من الرمال فإن الطفل الوحيد سيبدأ فى حفر بعض الرمال بنفسه ويكون فى انتظار إشارة السماح له بالانضمام للمجموعة ـ سواء بدعوة مباشرة أو بالترحيب من جانب المجموعة . وللأسف غالباً ما تكون المجموعة منهمكة للغاية فى النشاط ولا يلاحظون الطفل الذى ينتظر ويراقبهم ، أو ينتقلون لنشاط آخر عندما يكون الطفل الذى ينتظر على حافة الملعب قد أوشك على استجماع الشجاعة الكافية للانضمام إليهم .

لاحقاً فى هذا الفصل سأبين لك كيف ترشد طفلك عبر تلك المرحلة من الانتظار والمراقبة لكى يتمكن من المبادرة بالتواصل مع الأطفال الآخرين . والبناء على اهتمام الطفل بالأطفال الآخرين هو سر النجاح فى مساعدة طفلك على أن يصبح ناجحاً برغم خجله .

قضاء الوقت معاً : اللعب الجماعى

على النقيض من اللعب الفردى ، فإن اللعب الجماعى هو ما نتخيله عادة عندما نفكر فى وقت اللعب ـ تبادل الألعاب فى صندوق الرمال ، أو تبادل الأدوار فى تسلق الأعمدة ، أو المشاركة فى الأنشطة بعد اليوم الدراسى ، أو الاشتراك فى حصص أو دروس إضافية ، أو ممارسة لعبة كرة السلة . أو التجول فى السوق التجارى . أو حتى ببساطة التجمع مع الأصدقاء بعد المدرسة . ولكن بالضبط مثلما لا تتساوى أنواع اللعب الفردى فكذلك لا تتساوى أنواع اللعب الجماعى .

اللعب الجماعى المنظم : أول نوع من اللعب الجماعى هو اللعب المنظم . والذى يحدث عندما يكون الأطفال مشتركين فى برنامج منهجى تحكمه شكليات وآداب معينة مثل الأنشطة التى تمارس خارج نطاق

الدراسة والتى لها اجتماعات منتظمة وأعضاء وقواعد وأدوار محددة . ويستفيد الأطفال بتعلم كيفية اللعب باتباع قواعد محددة ، والاضطلاع بأدوار معينة ، وتنمية المهارات الفنية ، والشعور بأنهم جزء من كيان أكبر منهم . وبالنسبة للأطفال الخجولين فإن الارتياح لرؤية نفس الأطفال أسبوعاً تلو الآخر أو صيفاً تلو الآخر يمكن أن يساعدهم على توسيع منطقة الراحة الخاصة بهم .

ولكن هذا النوع من اللعب به جانب سلبى . فمثلما هو الحال مع المراقبة المباشرة ـ عندما يتدخل الآباء فى وقت اللعب الخاص بطفلهم ـ فإن اللعب الجماعى المنظم يعنى أن الكبار ، وليس الصغار ، هم الذين يسيطرون على النشاط . وعلى سبيل المثال إذا نشب نزاع فى ملعب البيسبول فإن الآباء أو المدرب أو الحكم يحلون هذا النزاع ، وعندما يحدث ذلك يتعلم الأطفال إما تقليد الكبار ويصبحون متسلطين ومستبدين ، أو يتعلمون الاعتماد على رمز للسلطة لكى يسوى الخلافات بينهم ، ولن يدعم أى من النتيجتين مهارات طفلك الاجتماعية ، وبما أن الأطفال الخجولين غالباً ما يترددون فى الاقتراب ممن فى السلطة فلن ينجحوا فى تلك البيئة .

علاوة على ما سبق فإن اللعب الاجتماعى المنظم غالباً ما يتسم بالتنافس أو ينطوى على هدف يعمل الجميع على تحقيقه ، مما قد يتعارض مع الأداء والراحة الاجتماعية لطفلك الخجول . ويشعر الأطفال الخجولون بالشك فى قدراتهم ومهاراتهم ويعتقدون أن الجميع سيصدرون ضدهم أحكاماً سلبية عليهم . وبسبب هذا القلق الخفى والحاد فقد يتهيب طفلك ويخاف من الخطأ فى ضرب كرة الريشة أمام عشرات المتفرجين أو تنفيذ حركات الكاراتيه فى حجرة مليئة بالمرايا ، وسوف يتذكر أخطاءه فقط ويخفق فى تذكر المرات التى أدى فيها بشكل جيد . ولكى يهدئ من توتره ويخفف من قلقه ، فقد ينسحب ويأمل ألا يلاحظه أحد أو يقاوم الذهاب لتلك الأنشطة .

ويوجد عيب آخر خفى للّعب المنظم وهو أن الكثير من الآباء قد يشعرون أنه إذا كان طفلهم مشتركاً فى عدد من الدروس أو الرياضات

المنتظمة فسيحظى بحياة اجتماعية صحية . وللأسف فإن هذا الافتراض خاطئ ؛ فعلى الرغم من كل شيء فإذا لم يكن هناك وقت لطفلك لكى يكون صداقات خارج نطاق البيئة المنظمة فسوف يظل فقط مجرد زميل فى الفريق أو زميل فى الفصل ولن يتحول إلى صديق . فربما يكون مشغولاً ولكنه ليس مشتركاً اجتماعياً .

اللعب الجماعى غير المنظم : عندما يرى الكبار الأطفال الواقفين فى السوق التجارى فعادة ما يعتقدون أنهم يضيعون وقتهم فقط أو أنهم لن ينتفعوا بما يفعلونه أبداً . ولكن هذا الافتراض غالباً ما يكون خطأ . فمن وجهة نظر علماء النفس فإن هؤلاء الأطفال مشتركون فى اللعب الجماعى غير المنظم وهو عنصر مهم فى بناء العلاقات القوية الصحية .

وتحت مظلة اللعب الجماعى غير المنظم أضع كل أنواع الأنشطة التى لا هدف لها سوى التواجد مع شخص آخر بكل بساطة بدلاً من البقاء وحيداً ، وهو هدف مهم على الرغم من أنه غالباً ما يتم التغاضى عنه . وبدون الاهتمام الاجتماعى وعلاقات الصداقة وبدون تبادل التجارب المختلفة ، وحتى التافهة والعادية منها ، فإننا نعزل أنفسنا ونحيط منطقة الراحة الخاصة بنا بسور حديدى . وبدون التقلبات المتأصلة فى العلاقات لا يمكننا أن نفهم أنفسنا أو مكاننا فى النسيج الاجتماعى .

يمكن استخدام اللعب الجماعى غير المنظم لتحويل المعارف إلى أصدقاء داخل منطقة الراحة الخاصة بطفلك الخجول . وأفضل نقطة للبدء هى شخص يعرفه طفلك من أحد الأنشطة المنتظمة ثم تنمية هذا الترابط ببطء ولكن باستمرار ، على سبيل المثال إذا كان طفلك عضواً فى الكشافة فإنه يمكنك دعوة أعضاء الكشافة لمنزلك لكى يقوم طفلك ببناء الصداقة بدون الاستثارة أو الجمود المتواجدين فى الجماعة .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

ستساعدك الأسئلة التالية لكى تحدد التغيرات فى تجارب طفلك الاجتماعية .

- هل طفلك مندمج اجتماعياً مع الأطفال الآخرين أم أنه فقط مشغول بالالتزامات والضروريات ؟
- هل يفضل طفلك الشكل المنظم أو غير المنظم فى اللعب ؟
- هل يحصل طفلك على نصيب عادل من الأنشطة الاجتماعية أم يختفى على أمل ألا يلاحظه أحد ؟
- هل يشترك طفلك فى أنشطة تنافسية لمعظم الوقت ؟
- هل الفرصة متاحة لطفلك لكى يحول معارفه إلى أصدقاء ؟
- هل تتعامل مع الأنشطة الاجتماعية لطفلك على أنها التزامات أم أشياء يجب الاستمتاع بها ؟
- كيف تساند الحياة الاجتماعية لطفلك ؟

أهم شيء هو أن لطفلك مجموعة كبيرة ومتنوعة من الخبرات الاجتماعية تعكس اهتماماته ، فساعده على التواصل مع الأطفال الآخرين ، وعلمه كيف يصبح فرداً داخل جماعة . فهو يحتاج إلى قضاء بعض الوقت فى أماكن منظمة مثل دروس السباحة أو ممارسة كرة القدم مع فريق ؛ لأنه يجب أن يتعلم كيفية اتباع القواعد . وأيضاً يحتاج لقضاء الوقت فى عمل أنشطة غير منظمة مثل اللعب بالطائرات الورقية ، التى تمكنه من تعلم كيف يتعاون ويتباحث مع الأطفال الآخرين ، وهو يحتاج لقضاء بعض الوقت مع أطفال جدد وأيضاً مع الأصدقاء القدامى لكى يكون حقاً على طبيعته . تأكد من أنك توفر لطفلك كل تلك الفرص مهما كان مدى خجله .

إيجاد الأنشطة الاجتماعية السليمة

بينما لا يمكنك الخروج وتكوين الصداقات بالنيابة عن طفلك ، إلا أنه هناك الكثير مما يمكنك أن تفعله لكى توسع من خياراته الاجتماعية ؛ فكر فى الطرق التالية :

جدد حياة طفلك بأنشطة متنوعة : مثل الحياة بصفة عامة ، فإن الحياة الاجتماعية السليمة تتطلب التنوع ويجب أن تكون متعة أكثر من كونها عملاً . على سبيل المثال ، إذا كان طفلك مشتركاً فى أنشطة منظمة فى اللعب لمعظم الوقت فخطط لزيارات مفاجئة للحدائق أو لمواعيد للعب مع زملاء الفصل .

دع القيادة لطفلك فى بعض الأنشطة : أعد التفكير فى اشتراك طفلك فى الأنشطة التى يسيطر عليها الآباء أو الكبار والتى غالباً ما تنمى روح المنافسة والسلبية الاجتماعية فى الأطفال .

أعد النظر : احرص على ألا تستهين بقدرة طفلك على التعامل مع المجموعات الاجتماعية الغامضة التى يكون من الصعب تحديد هويتها ، فقد تكون مهمة جداً لتنمية الذكاء الاجتماعى وللحنكة الاجتماعية لطفلك بأكثر مما تتخيل .

ناقش أصحاب السلطة : كيف يتعامل من لهم سلطة على طفلك مع الصراعات ، وكيف يعملون على تنمية التعاون وتشجيع طفلك ، تأكد من أنهم مثال يحتذى به .

اجعل طفلك يتعرض لمجموعات مختلفة من الأقران : الأطفال ممن لديهم مشكلات مع مجموعات الأقران فى المدرسة يمكنهم غالباً أن يجدوا مجموعة جديدة من الأصدقاء خارج المدرسة وينجحوا فى إقامة العلاقات معهم .

اختر الأنشطة المناسبة : انس ما هو على الموضة أو رائج حالياً وما يفترض أنه أساسى لمستقبل طفلك ، وبدلاً من ذلك ركز على نقاط القوة داخل طفلك وامنحه الفرصة للإبداع والتعبير عن ذاته .

تراجع : من المغرى أن تتدخل عندما يتعثر طفلك فى طريق الحياة ، ولكن من المهم أن تدع طفلك يخوض الصراعات ويتحمل عواقبها ، ويمكنك إسداء النصائح له إذا طلبها ولكن لا تتخذ القرارات نيابة عنه .

تقدم خطوة للأمام : ادع أحد أعضاء فريق كرة القدم الخاص بطفلك لمنزلك وتعرف على والديه . وسيشعر طفلك بالراحة أكثر عندما لا يتم إجباره أو الضغط عليه لكى يؤدى ما عليه كما يجب .

فلتبق متواجداً فى الصورة : ابتكر الأنشطة العائلية لكيلا يكون كل تركيز طفلك على أقرانه وبذلك سيظل ارتباطك به قوياً عندما يكبر .

احترس من الاستثارة الزائدة : غالباً لا يستطيع الأطفال الخجولون تحمل الكثير من الاستثارة الاجتماعية ، ولذلك تأكد من أن طفلك ليس مُثاراً أكثر مما ينبغى جراء العديد من الأنشطة .

فلتهدئ من روع طفلك : لا تحول اللعب إلى عمل عن طريق إلزام طفلك بأن يتفوق فى كل الأنشطة التى يجربها ، فنادراً ما يصدق الأطفال الخجولون أنهم موهوبون مثل أقرانهم ولذلك ركز على الرحلة وليس الهدف .

كسر حاجز الصمت : الاقتراب من الأطفال الآخرين

لقد حكت لى " ديانا " قصة مثيرة عن قلقها بشأن الاندماج الاجتماعى لـ " جامى " وبوجه خاص على كيفية تعاملها مع الأطفال الذين تراهم باستمرار ولكن لا تعتبرهم من أصدقائها .

تقول " ديانا " : " لا أريد أن تفقد " جامى " الكثير ؛ لأنها حذرة جداً لدرجة تمنعها من الانضمام إلى عمل شىء ممتع ، فهى تراقب الأمر ولكن لا تكون مستعدة للانضمام فوراً . وعلى سبيل المثال ، كنت أصطحبها إلى الملعب كثيراً هذا الصيف ، وكانت ترى نفس بعض الأطفال هناك . وآخر مرة كنا هناك لوح أحد الأولاد الذى كان يلعب بجوار النافورة بيده لها وقال لها : " أهلاً يا " جامى " ! ويمكننى القول بأنها أرادت الذهاب إليه ولكنها لم تفعل ، وسألتها عن السبب ، فقالت لأنه كان يلعب مع الأطفال الآخرين ولم يرغب حقاً فى اللعب معها ، ولأنه لو

كان يرغب حقاً لذهب إليها ودعاها مباشرة للانضمام إليهم . يبدو أنها تحتاج لذلك التأكيد أو الإشارة المباشرة أو الدعوة من شخص آخر قبل أن تنضم إليهم ".

يوضح تماماً سلوك " جامى " فى الملعب سلوك الطفل الخجول وكيفية رد فعله فى العادة للأطفال الآخرين الذين هم بالفعل منهمكون فى اللعب ؛ ومثل هؤلاء الأطفال الخجولين يلاحظون الأطفال الآخرين ويظهرون الاهتمام بالانضمام إليهم ولكن لا يأخذون زمام المبادرة ولا يتغلبون على صمتهم أو إحجامهم .

ويقدم سلوك " جامى " أيضاً مفتاح حل سؤال الأم الذى طرحته فى أول هذا الفصل ، وهو : ما الذى يمكن لـ " ديانا " أن تفعله لكى تقلل من التوتر فى فترة الإحماء ؟

تكمن الإجابة فى تنمية اهتمام " جامى " بالأطفال الآخرين وتدريبها على كيفية تحويل هذا الاهتمام إلى قدرة على الاقتراب من الأطفال الآخرين ، وبدلاً من انتظار دعوة صريحة ومباشرة من طفل آخر يمكن لـ " ديانا " أن تعلم " جامى " كيف تكسر حاجز الصمت وتصبح ناجحة برغم خجلها .

ثلاثة اتجاهات اجتماعية

دعنا نلق بنظرة أخرى إلى مشهد " جامى " فى الملعب لكى نرى كيف يمكنها التعامل مع الموقف بأسلوب ينم عن الذكاء والحنكة الاجتماعية . تصل " جامى " مع " ديانا " فى الساعة الحادية عشرة صباحاً كما هو معتاد ومعهما الدلو والجاروف ، والوجبات الخفيفة ، وكرة شاطئ زاهية الألوان ، ودمية أو دميتان تم وضعهما على مسافة قريبة ، وتجلسان على مقعد بجانب النافورة نظراً لحرارة الجو . ولقد أحضرت " جامى " ملابس البحر معها فى حالة لو قررت السباحة مع أمها . وتلقى " جامى " نظرة على الأطفال الذين يسبحون ويجرون ويضحكون وتلاحظ " كولين " الطفل الذى غالباً ما يأتى إلى الملعب فى يوم صيفى حار كهذا . يصيح " كولين " لـ " جامى " : " أهلاً يا " جامى " ! " .

ترد " جامى " بتحية ضعيفة من يدها وتتشبث بقدم أمها .
وتقول " ديانا " : " لماذا لا تذهبين إلى " كولين " وأصدقائه يا " جامى " ؟ "
فتقول " جامى " : " لا أعتقد أنه يريدنى أن ألعب معه فهو يلعب مع كل هؤلاء الأطفال الآخرين " .
تقول " ديانا " : " ولكنه لوّح بيده لك وقال لك أهلاً " .
فتقول " جامى " موافقة : " نعم ولكنه لم يقل لى أن أذهب إليه " .

بواعث الخجل

التجمعات العائلية

كثير منا لديه أقارب فى كل أنحاء البلاد ولا نراهم إلا فى المناسبات الخاصة فقط ـ مثل التجمعات العائلية أو حفلات الزواج ، وكل هذه التجمعات الكبيرة مكونة من أناس مألوفين بالنسبة لك ، ولكنهم غرباء تماماً بالنسبة لطفلك الصغير ، ولكنهم لا يتصرفون كالغرباء ـ فيهرعون بالدخول ويخنقون الطفل بالأحضان والقبلات . ومما لا يدعو للدهشة أن الأطفال الخجولين غالباً ما يتصلبون أثناء تلك المواقف ويتشبثون بالأم أو الأب ويظلون بجوارهم بينما يكون الأب أو الأم فى وضع محرج بسبب خجل طفلهما .

ولكى تضمن أن التجمع العائلى القادم سيكون ممتعاً ، اتبع تلك النصائح :

- تعامل مع الموقف كما ستفعل فى أى موقف لا يعتاده طفلك ، وقبل اليوم الموعود قم بإعداد طفلك لما يجب أن يتوقعه ، ثم امنحه الوقت الكافى للإحماء عند وصولكما للتجمع العائلى وقدم له المساندة طوال مدة التجمع العائلى .
- قم بتحويل الغرباء إلى أفراد من العائلة . فبينما لديك تاريخ طويل مع أقاربك ، إلا أنهم لايزالون غرباء بالنسبة لطفلك ، ولذلك قبل التجمع العائلى قص على طفلك قصصاً لك معهم وتصفحا معاً ألبوم الصور العائلية ووضح له ارتباطك الأسرى ، لكى يتمكن طفلك من التعرف على أقاربه من

الدرجة الثانية أو الثالثة .

- اذهب للجو الاحتفالى مبكراً . بما أن طفلك يحتاج إلى المزيد من الوقت للإحماء فاذهب إلى المكان مبكراً وقم بتحية الناس واحداً تلو الآخر عندما يصلون .
- كن جزءاً من الحدث . أحضر الألعاب والوجبات الخفيفة وساعد فى خدمة التقديم للضيوف الآخرين ، وسوف يشعر طفلك أنه مفيد وسيحصل على الكثير من عبارات المدح والثناء .
- لا تصف طفلك بأى وصف أمام الضيوف ، فحتماً سيقولون : " إن طفلك خجول جداً ! " فلتكن إجابتك كالتالى : " إنه فقط يحتاج المزيد من الوقت لكى يعتاد عليكم " .
- ابتعد قليلاً عن الكبار ودع طفلك يتعلق بك عندما يحاول التأقلم والتكيف ، ولكن بعد ذلك ساعده على الاقتراب من الأطفال الآخرين باستخدام الطرق التى ناقشتها فى هذا الفصل .
- ابتكر عرضاً للأزياء . فإذا كنت ذاهباً لحفل زواج دع طفلك يقيس الملابس والأحذية التى سوف يرتديها قبل اليوم الموعود ، وإذا كنت ذاهباً لنزهة خلوية فتمرن مع طفلك على بعض الألعاب .

وفى النهاية اجعل طفلك يعرف أنه جزء من العائلة التى تحبه كثيراً وتريد أن تكون جزءاً من حياته ، وربما يبدو الأمر فوق الاحتمال ولكن كل ذلك الانتباه الذى يظهره الأجداد والعمات والخالات والأعمام والأخوال دليل المحبة والاهتمام ، ويمكن لطفلك ألا يعانقهم إذا أراد ذلك ولكن لا سبب يدعوه لذلك .

فى تلك اللحظة من الحدث يتوافر " لـ " ديانا " و " جامى " ثلاثة خيارات إذا أرادتا اللعب مع " كولين " وباقى الأطفال . الخيار الأول هو تعطيل الموقف برمته ومحاولة جذب الاهتمام ، والخيار الثانى هو انتظار أن يدعوها الأطفال لمشاركتهم اللعب ـ وهذه هى الطريقة التى تفضلها " جامى " ومعظم الأطفال الخجولين ـ أما الخيار الثالث فهو خيار

أصحاب الحنكة الاجتماعية الذى يجلب النجاح الاجتماعى ويمكن تعليمه لطفلك بسهولة .

الإيقاف : إذا أرادت " جامى " الاستحواذ على انتباه الأطفال فيمكنها أن تقفز إليهم وتوقف وتعرقل نشاطهم ، ويمكنها الجرى إلى النافورة وهى تحمل معها مسدس ماء ضخماً أو تلقى بكرة الشاطئ فى منتصف النشاط أو تقفز من على قمة الأرجوحة وهى تصرخ : " انظروا لى ! " .

لكن كما هو واضح فإنه من غير المحتمل أن يتبع الأطفال الخجولون و " جامى " تلك الطريقة ، فهى تجعلهم فى بؤرة الضوء وعادة ما يتجنب الأطفال الخجولون ذلك الأمر ، فهو ببساطة يتطلب بذل الكثير من الطاقة من أجسادهم التى تشعر باستثارة أكثر من اللازم . ولكن بعض الأطفال الخجولين ـ والكبار الخجولين ـ قد يتعلمون استخدام تلك الطريقة والتى تعرف أيضاً باسم " الانبساطية الإجبارية " لأنهم لا يعرفون كيف يقتربون بلطف من الآخرين .

وتنجح تلك الطريقة أحياناً ؛ لأن الطفل الذى يعرقل الحدث يلفت الانتباه ويتمكن غالباً من إقناع الأطفال الآخرين بالانضمام إليه . ولكن غالباً ما يكون هذا الانتباه سلبياً حيث إن معظم الأطفال لا يتحملون الأطفال المشاغبين ؛ لأنهم يعوقون النشاط الذى يحدث بالفعل ، وغالباً ما يتم تجنب هؤلاء الأطفال ولا يحبهم الآخرون ، وبوجه عام فهذه الطريقة يجب تجنبها .

الانتظار والمراقبة : هذا هو الخيار الذى تفضله " جامى " ؛ فهى تراقب الأطفال الآخرين وتلعب بجوارهم ، ولكن ليس معهم ، وتنتظر إشارة واضحة تدل على أنهم يدعونها لمجموعتهم . ويفضل معظم الأطفال الخجولين تلك الطريقة السلبية تقريباً ؛ لأنها تمنحهم الوقت الكافى للإحماء والتأقلم مع الجو المحيط والتوصل إلى معرفة ما إذا كان الأطفال هنا أعداء أم أصدقاء .

فى تلك الأثناء فإن الآباء مثل " ديانا " يصيبهم الإحباط ؛ لأن طفلهم الذى يكون فى العادة ودوداً ومحباً للمرح لن يظهر هذا الجانب من

شخصيته للأطفال الذين قد يشاركونه اللعب . ويشعر مثل هؤلاء الآباء أن طفلهم الخجول يفقد الكثير من المتعة والفرص لمقابلة الأطفال الآخرين الذين يراهم بانتظام ، وتصبح مرحلة الإحماء مثل لعبة شد حبل التوتر بين الآباء وبين أطفالهم بطيئى الإحماء ، ويزداد الأمر صعوبة على وجه الخصوص إذا كان الآباء مثل " ديانا " لديهم فترة إحماء أقصر ويرتبكون بسبب ميل طفلهم للتكيف والتأقلم البطىء .

على وجه العموم فإن خيار الانتظار والمراقبة خيار آمن ولكنه اختيار انطوائى . فعلى الرغم من كل شىء فإن الأطفال الآخرين يتحيرون بشأن السماح للطفل الانطوائى بالانضمام إليهم أم لا ؛ فالطفل الذى يظل خارج الملعب لا يكون مألوفاً لديهم ، وغالباً ما تتردد الجماعة فى طلبهم له لكى ينضم إليهم وسيتقاعسون عن ذلك . علاوة على أنه غالباً ما تكون الجماعة منهمكة جداً فى اللعب لدرجة أنهم لا يلاحظون أنه يوجد طفل آخر يود الانضمام إليهم . ولا تنس أن الكثير من الأطفال الآخرين قد يكونون خجولين وغير راغبين فى الاقتراب من طفلك حتى لو كانوا رفاق اللعب المناسبين له .

خيار المحنكين اجتماعياً : الخيار الثالث المتاح لـ " جامى " هو الاقتراب من " كولين " وأصدقائه بطريقة المحنكين اجتماعياً ، وهى الطريقة التى ينضم بها الأطفال المحبوبون الذين يعجب بهم الآخرون إلى الجماعات الأخرى من الأطفال . ولكى تفعل " جامى " ذلك يجب أن تترقب فرصة وتقدم شيئاً للأطفال الجدد لكى تظهر لهم أنها ستكون صديقة جيدة ملائمة للجماعة .

لدى " جامى " الكثير من المصادر لكى تستخدمها فلقد أحضرت هى و " ديانا " مجموعة متنوعة من الألعاب إلى الملعب ولذلك يمكنها أن تقدم بعضها للأطفال ، وبمساعدة الأم أو بدونها يمكن أن تأخذ " جامى " كرة الشاطئ الخاصة بها وتذهب بها إلى " كولين " وتقول له ببساطة : " هل تود الإمساك بها يا " كولين " ؟ " وبذلك يمكنها إضافة المزيد من المتعة للجماعة .

إذا لم تجد " جامى " الجرأة الكافية ، فإنه يمكنها أيضاً قضاء بعض الوقت بمفردها مع " ديانا " لكى يمكنها الإحماء من أجل النشاط فى الملعب ، ثم بعد ذلك عندما يبدأ الأطفال عند النافورة فى الشعور بالتعب ويقل عددهم تبدأ " جامى " خطوتها بالاقتراب من " كولين " أو أى طفل آخر وتعرض عليه اللعب بإحدى ألعابها ، أو أن يشاركها وجبتها الخفيفة ، أما إذا لم تحضر " جامى " معها ما يكفى لكل ذلك معها ، فيمكنها اقتراح فكرة للعبة جديدة باستخدام أدوات الملعب وترى إذا ما كان أحد الأطفال يهتم بالانضمام إليها .

طرق لآباء الأطفال الذين يراقبون وينتظرون

بينما تقدم طريقة المحنكين اجتماعياً أفضل الاحتمالات لطفلك لكى ينجح فى مقابلة الأطفال الآخرين والانضمام لجماعتهم ويشاركهم اللعب ، إلا أنه غالباً يكون من الصعب للطفل الخجول الذى اعتاد على طريقة " المراقبة والانتظار " أن يجرب تلك الطريقة التى تتسم بالإقدام والجرأة . إذا كان طفلك مثل " جامى " يعانى من تلك المرحلة الانتقالية ، فقم بتجربة النصائح التالية :

لا تزد من توتر طفلك : الأطفال الذين يتبعون طريقة " المراقبة والانتظار " يفعلون ذلك لأنهم فى حاجة إلى المزيد من الوقت للإحماء . وإذا أضفت المزيد من التوتر لطفلك عن طريق مطالبته بالانضمام للأطفال الآخرين فأنت بذلك فقط تزيد من فترة الإحماء وتزيد توتر طفلك .

راقب الحدث باهتمام شديد : بدلاً من الاكتفاء بالمراقبة والانتظار حاول أن تجد ما ينقص هؤلاء الأطفال ـ لعبة جديدة أو بعض المساعدة أو فقط مجرد صديق آخر .

تحدث عن هذا الأمر : ناقش الخيارات المتاحة مع طفلك . من الممكن أن تخبر " ديانا " " جامى " بالآتى : " ألا تظنين أن " كولين " جائع بعد كل هذا الركض ؟ أراهن أنه سيحب بعضاً من فطائرك " .

ابحث عن فرصة : أحياناً ما يكون من الصعب الانضمام للعبة مستمرة فى الحدوث ، ولكن إذا بحثت عن فرصة لطفلك لينضم إليهم ، فمن

المرجح أن ينضم إليهم طفلك بلا مشاكل . كان لدى " جامى " فرصة رائعة للانضمام للأطفال عندما شعروا بالتعب من الجرى عند نافورة المياه .

شجع المشاركة : إذا كان لدى طفلك شيء قد يستمتع به الآخرون فاجعله يقدمه لهم سواء كان لعبة ، أو وجبات خفيفة ، أو نكتة جيدة .

قدم المساعدة عندما يحتاجها طفلك : إذا احتاج طفلك لمساعدتك عندما يقترب من الأطفال الآخرين فقدمها له ، ولا تشعر بالتوتر بشأن ذلك ، وبمرور الوقت سيتمكن طفلك من الظهور والنجاح بمفرده .

شجع طفلك على أن يحاول مرة أخرى : تذكر أن الأطفال الآخرين قد يحتاجون المزيد من الوقت للإحماء لكى يعتادوا على طفلك ، فمثلاً إذا لم يرغب الصديق الجديد فى تناول الحلوى فقد يرحب باللعب بمسدس الماء .

كن قدوة حسنة لطفلك : عندما تقترب من الأطفال الآخرين أو الكبار اشرح ما تفعله لطفلك ، وبالمثل عندما ترى قدوة حسنة فى الكتب وفى التلفاز أو فى الملعب فقم بإظهارها والإشارة إليها لطفلك وسوف يستفيد من تلك القدوة الحسنة .

امدح طفلك : الصداقة مكافأة فى حد ذاتها ، ولكن مديحك له على مهمة أداها جيداً لا يقدر بمال ويشجعه على الاستمرار فى تكوين الصداقات الجديدة .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

الآن وقد أصبحت لديك طرق ملموسة عن كيفية تمكن طفلك من تكوين صداقات جديدة ، فخصص بعضاً من الوقت لكى تكتب فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح . وأجب من فضلك عن الأسئلة التالية :

- كيف يتصرف طفلك فى العادة عند مقابلة الأطفال الذين لا يعرفهم ؟

تابع

- ما هو شعور طفلك إزاء تلك المقابلات ؟ ما هو رد فعلك ؟
- ما هى الطرق التى تقترحها حالياً على طفلك للاقتراب من الأطفال الآخرين ؟
- ما الذى يمكنك أن تفعله فى المستقبل لكى تدرب طفلك لكى يكون محنكاً اجتماعياً ؟

هذا التمرين فى المفكرة اليومية مهم جداً ـ فى الحقيقة هو واحد من أهم التمارين فى هذا الكتاب . وأعتقد أنه مهم وأساسى لمساعدة طفلك على تعلم كيف يخطو الخطوة الأولى فى الاقتراب من الطفل الذى يكون غير مألوف لديه . وللأسف غالباً ما يسىء الآباء فهم تلك الخطوة حيث يعتقدون أن مجرد عبارة : " اذهب فقط والعب مع هؤلاء الأطفال " تمثل تعليمات واضحة بالقدر الكافى لطفلهم الخجول .

فى المرة القادمة التى يقابل فيها طفلك طفلاً آخر يمكن أن يصبح صديقاً له تذكر ما قمت بكتابته فى ذلك التمرين ، وراقب كيف يتعامل طفلك مع الموقف ، ولاحظ رغبته فى الإقدام والإحجام فى نفس الوقت ، وامنحه الوقت الكافى للإحماء الكامل . وعندما تعتقد أنه استراح قليلاً ساعده على التخلص من أى مأزق وأخبره بما ينبغى قوله ، وسر معه متوجهاً إلى الأطفال الآخرين وأشركهم فى ألعابك ، ثم تراجع خطوة إلى الخلف ودع طفلك يشعر بارتياح أكثر ، وسوف يحدث ذلك ، وعليك فقط أن تهدأ وتقف بجوار طفلك .

خطوات أبعد من اللازم :
الأمان والعدوانية

ناقشنا حتى الآن كيف يتمكن طفلك من الاقتراب من الأطفال الآخرين الودودين وغير المألوفين ، وإذا كان العالم مثالياً فسيكون كل الناس غير المألوفين ودودين وطيبين ، ولكن كما نعلم جميعاً يجب أن نتعامل مع بعض الناس بحذر ، ويجب عليك كأب أو أم أن تنقل تلك الرسالة

لطفلك بطريقة مدروسة وحازمة لكى يكون حذراً ولكن ليس خائفاً بطريقة أكثر من اللازم .

يزعم بعض الكبار الخجولين أن إصرار آبائهم على الأمان ساعد على تكوين خجلهم عن طريق غرس خوف عميق من الغرباء . فقد أخبرنى طالب فى المرحلة الثانوية فى خطاب : " كان والداى يبثان الرعب داخلى عن طريق قولهما بأن الغرباء " أشرار " . وأذكر أننى عندما كنت فى الرابعة من عمرى لا أخرج مطلقاً وكنت أتشبث بيد أمى وأصرخ لو تركت يدى حتى لمجرد أن تمد يدها وتلتقط شيئاً ما ، وذلك بعد أن قرأت لى كتاباً عن الغرباء " .

بينما أوافق على أنه يجب على الآباء أن ينصحوا طفلهم بأن يتجنب الكبار الذين لا يعرفهم ، فإنه فى الوقت نفسه يجب أن يحرصوا على ألا يزيدوا من مخاوف طفلهم الخجول من الناس غير المألوفين ، وعلى كل حال يميل الخجولون بطبيعتهم إلى اعتبار من لا يعرفونهم مصدر تهديد لهم ، ولذلك فإن تلك التحذيرات الأمنية الإضافية ، مع أنها تعنى شيئاً إيجابياً ، فإنها قد تتسبب فى المزيد من المشاكل .

أعتقد أن توجيهات " ديانا " لـ " جامى " الصغيرة مثال جيد للحفاظ على التوازن السليم صحياً بين كون الطفل آمناً وبين كونه متفتحاً لمقابلة الناس الجدد : قل لطفلك ألا يتحدث للكبار الغرباء إلا إذا كنت أنت كأب أو كأم متواجداً وقدمت لهم طفلك . فقد قالت لى " ديانا " : " أعتقد أن فترة الإحماء شىء إيجابي فى بعض الأحيان ؛ لأن " جامى " تكون حذرة ولن تتحدث مع الغرباء الذين لم أقدمها لهم من باب التعارف " .

أعتقد أن الآباء يجب أن يكون لهم نفس القدر من المشاركة عند تعامل أطفالهم مع الأطفال العدوانيين . فعندما ننظر إليهم من خلال طرقنا الاجتماعية المذكورة سابقاً نجد أن الأطفال العدوانيين لا يعرفون كيفية اللعب بشكل لائق ؛ فهم أطفال مزعجون يعوقون أى لعب مستمر سواء كانت هناك أنشطة منظمة أو مجرد حوار بين صديقين . وغالباً ما يكره الجميع مثل هؤلاء الأطفال المزعجين ويتجنبونهم ويخافون منهم

وينبذونهم . وغالباً ما يكون قد تمت تنشئتهم من جانب آباء متسلطين ، لذا فهم أيضاً يميلون لمضايقة الأطفال الضعفاء ممن يعتقدون أنهم لن يتمكنوا من الدفاع عن أنفسهم ، ولذلك غالباً ما يكون هدفهم الأطفال الخجولين .

إذا كان الأطفال العدوانيون يضايقون طفلك سواء كان خجولاً أم لا فلديك العديد من الخيارات على المدى القصير أو الطويل . فأول خيار على المدى القصير هو أن تنزع فتيل الأزمة من الموقف الذى أوشك على الانفجار عن طريق مساعدة الطفل العدوانى على تعلم كيفية اللعب بشكل لائق . على سبيل المثال ، إذا كان العدوانى يدفع ويزاحم الأطفال الذين ينتظرون بفارغ الصبر دورهم فى الصف لتسلق الأرجوحة فيمكنك التدخل فى الموقف قائلاً : " إذا انتظرت دورك فسيتمكن الجميع من الحصول على فرصتهم فى اللعب " . وإذا كان الطفل العدوانى يضايق طفلك أو طفلاً آخر فقل له : " لن يرغب طفلى فى أن يلعب معك إذا كنت تجرح مشاعره " . وإذا رفض الطفل العدوانى الاستماع لصوت العقل فقل له : " إذا استمررت فى اللعب بتلك الطريقة فسنرحل من هنا " .

سيتعلم طفلك تلك العبارات منك كمثال وقدوة له ، ولكن يمكنك مساعدته أيضاً على إيجاد طرق خاصة به لكى يدافع عن نفسه . حاول أن تقوم بتقليد وتمثيل نموذج بمواجهة معتادة ، واستغل تلك الفرصة لكى تدرب طفلك على الدفاع عن نفسه . وفى المواقف الحقيقية يمكنك أن تقف بالقرب منه وهو يخبر الطفل العدوانى بأن يغير سلوكه ، وعند الضرورة يمكنك أيضاً مساعدته على تجنب الطفل العدوانى بالذهاب من المدرسة إلى المنزل بطريق آخر أو تغيير جدول الحصص الخاص به ، وربما قد تحاول الاتصال بشخص مسئول فى المدرسة مثل المعلم أو الإخصائى الاجتماعى أو والدى الطفل العدوانى وتناقش الأمر مع الكبار فيما بينكم .

وأفضل طريقة على المدى الطويل هى أن تساعد طفلك على تكوين الصداقات مع الأطفال الودودين ، حيث تطبق مقولة " الكثرة تغلب الشجاعة " لأن طفلك سيشعر بالأمان مع جماعة من الأصدقاء وسيقل احتمال أن يضايقه العدوانيون من الطلاب . وعلاوة على ذلك فقد

أوضحت الدراسات أن الأطفال الذين يتعرضون للاعتداء يتمكنون من تنمية الصداقات عندما يكونون فى بيئة جديدة مع مجموعة جديدة من النـاس . وذكر طفلك أنه قادر على بناء العلاقات وأنه ليس كل الأطفال عدوانيين ، فالعديد منهم فى الواقع يتجنب الأطفال العدوانيين بذكاء أيضـاً . وطفلـك ليس وحده من يعـانى مـن تلـك المشـكلة وخاصـة إذا كـان يمكنـه اللجـوء والتوجه إليك طلباً للنصيحة والمساندة .

انتقل للمستوى التالى

الآن وقد أصبحت تستكشف مع طفلك الخجول أطراف منطقـة الراحـة الاجتماعية الخاصة به عـن طريـق مزيـد مـن التواصـل مـع الأطفـال غـير المألوفين بالنسبة له ، فأنت مستعد لكى تنقل كل تلك المهارات للمسـتوى التالى ـ المدرسة أو دار رعايـة الأطفـال . فـى تلـك الأمـاكن الأكثـر تنظيمـاً يجب على طفلك الخجـول أن يـتعلم كيفيـة اللعـب بطريقـة لائقـة بـدون توجيهك له . وغالباً ما ينتج عن هذا أزمـة صـغيرة فـى النمـو الاجتمـاعى لطفلك . ولكن مع تدخلك بلطف فى الأمر سوف ينجح طفلك الخجول .

الفصل الثامن

دخول المدرسة

قالت لى " إيما " : " يتذكر الكثير من الناس سنواتهم الأولى فى المدرسة بكثير من الحنين والدفء ، ولكنى لست مثلهم . ومازلت محتفظة بصورة فوتوغرافية لى وأنا ألوح لأمى بيدى لكى أودعها قبل بداية أول يوم دراسى لى في السنة الأولى . كان كل شيء يبدو ظاهرياً على ما يرام وأبدو سعيدة جداً ومتحمسة للذهاب إلى المدرسة ، وارتدى رداء جديد وشعرى مصففاً بطريقة جذابة حقاً ، وأبتسم ابتسامة عريضة " .

" ولكن على الرغم من ابتسامتى التى تبدو فى الصورة فقد كنت أشعر بشعور سيئ لم أشعر بمثله من قبل ، ودام قلقى وتوترى لفترة طويلة وشعرت باضطراب معدتى ، وأردت البقاء فى المنزل مع أمى ، ولكن كان يجب أن أذهب إلى المدرسة وأقضى يومى مع الأطفال الآخرين وأحاول أن أتعلم شيئاً " .

وأوضحت قائلة " لم يصفنى أحد بالخجل لأننى كنت حقاً انبساطية ومرحة فى المنزل ومع أصدقائى من الجيران فى منطقة سكنى ، ولكن بالتأكيد كنت أعتمد على الآخرين كثيراً ، ولكن كانوا يبررون ذلك على أننى لطيفة ومحبوبة . ولقد تعاملت مع مرحلة ما قبل المدرسة والحضانة

جيداً ، ولكن اجتياز الشهور الأولى من الصف الأول الابتدائى كان صعباً جداً ومختلفاً للغاية ، وكان يجب أن أظل فى الفصل طوال اليوم بلا أية فترات راحة ولم أشعر أننى بخير من الناحية البدنية ولم أستطع التركيز على التعلم أو تكوين الصداقات " .

" فى ذلك الحين لم أفهم لماذا شعرت بهذا ولم يتحدث معى أحد عن ذلك الأمر ، وأخبرنى والداى أننى يجب أن أذهب للمدرسة ولم أستطع اختلاق الأعذار لعدم الذهاب . وحاولت أمى أن تسهل الأمر لى عن طريق وعدى بقيادة السيارة بجوار المدرسة وتلويحها لى بيدها فى وقت الغداء . وكان هذا يجعلنى أخرج من باب المدرسة وكنت فقط أنتظرها ولكنها لم تكن تأتى مما كان يجعلنى أشعر بمزيد من الضيق ، ولم أدع نفس أبكى أمام الأطفال الآخرين ـ حيث إنهم كانوا جميعاً يبدون مستمتعين بوقتهم ـ ولكنى بكل تأكيد كنت أرغب فى البكاء والعودة إلى منزلى " .

" اعتدت فى النهاية على الذهاب للمدرسة ـ وعلى الشعور بالخوف الشديد كل صباح أيضاً ـ وكان ينتابنى بعض القلق فى بداية كل عام دراسى جديد ، وكنت أعرف أننى يجب أن أكون فى المدرسة ، ولكن لسبب ما لم أكن أرغب فى ذلك وكنت مستاءة " .

تعتبر قصة " إيما " نموذجاً لقصة كل شخص منا تقريباً ، فبعض الأطفال ـ وخاصة الخجولين ـ بكل بساطة يخافون من الذهاب للمدرسة ويمرون بوقت عصيب بمجرد وصولهم إليها حتى يعتادوا عليها . ومثل هؤلاء يعانون من " القلق المدرسى " ـ أى أنهم متوترون وقلقون ويعانون من مشكلة فى التركيز وتكوين الصداقات ويعانون من الكوابيس وعدم الحصول على قسط وافر من النوم ، وعامة يستغرقون وقتاً أطول لكى يعتادوا على روتين المدرسة .

وأعتقد أن " القلق المدرسى " رد فعل صحياً وطبيعياً لموقف يتسم بالتحدى ، ففى غضون يوم واحد فقط يتحول عالم الطفل بأكمله أمام عينيه . فالمعلم والفصل . والأطفال الآخرون ، والتوقعات الدراسية ، وحتى الملابس كلها جديدة وأشياء يراها الطفل لأول مرة .

قد يعتبر كل ذلك نوعاً من التجديد الشامل الذى لا يستطيع الأطفال الخجولون البطيئو الإحماء احتماله ؛ حيث يشعرون عادة بالمزيد من الاستثارة والتوتر عندما يواجهون موقفاً جديداً لم يعتادوا عليه من قبل ، ولكى يتغلبوا على توترهم فإنهم ينسحبون ويفضلون تحمل الألم فى صمت . وهم يركزون على إحساسهم بعدم الارتياح ومن ثم لا يركزون فى دروسهم ، ولأنهم يتوقعون مدى صعوبة المدرسة بالنسبة لهم ينتابهم القلق أثناء الإجازة الصيفية قبل بداية أول يوم دراسى . وعلاوة على ذلك فإنهم يظلون فى حالة قلق لفترة أطول من أقرانهم الانبساطيين الذين يعتادون سريعاً على ما حولهم .

ولأن مشكلة " القلق المدرسى " منتشرة جداً بين الطلاب من جميع الأعمار والأنماط الشخصية ، فقد خصصت فصلاً بأكمله لهذا الموضوع . فعلى الرغم من أن القلق المدرسى ظاهرة منتشرة إلا أنه يسهل تفسيرها باستخدام المفاهيم التى قدمتها فى هذا الكتاب ، ويوجد الكثير مما يمكنك أن تفعله كأب أو أم لكى تساعد طفلك على اجتياز تلك المناطق المجهولة بالنسبة له ، وسوف أقدم الكثير من النصائح التى يمكنك تطبيقها عند دخول طفلك المدرسة لكى تحب أنت وطفلك بداية كل عام دراسى جديد .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

قبل أن تفحص " القلق المدرسى " لدى طفلك ، فكر فى فضلك فى كيفية مواجهتك لنفس الموقف عندما كنت فى نفس الموقف ، ثم أجب عن الأسئلة التالية فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح :

- كيف تمكنت من التأقلم أثناء أول أيامك فى الصف الدراسى الذى يدخله طفلك الآن ؟
- هل كنت متخوفاً من الذهاب للمدرسة أم كنت متحمساً لبداية العام الدراسى الجديد ؟

تابع

- ماذا كانت مخاوفك ؟

ثم بعد ذلك اكتب عن أول يوم لك فى المدرسة وكأنك تمر بتلك التجربة فى اللحظة الراهنة وسجل كل شىء يمكنك أن تتذكره ـ اسم معلمك ، شكل الفصل الدراسى ، ما شعرت به عندما ودعت والديك ، ... إلخ . ثم اكتب توقعات طفلك إزاء المدرسة .

وحينما تستعرض إجاباتك قد تلاحظ وجود عدم ترابط بين توقعاتك وتجاربك من ناحية وتوقعات وتجارب طفلك من ناحية أخرى . من منظور الكبار يبدو أول يوم فى المدرسة ممتعاً ـ ومثيراً تقريباً ـ وتعتقد غالباً أن طفلك يبدو جذاباً فى الزى الجديد وهو يحمل كل أدواته وأغراضه الجديدة . ولكن من وجهة نظرك كطالب صغير قد تكون مررت بالموقف ذاته بطريقة مختلفة وربما تكون قد شعرت بالخوف والحيرة والإرهاق نتيجة لقلة النوم ، أو بالتوتر الشديد ، وقد يشعر طفلك بكل هذا ، وهذا هو سبب عدم قدرته على التوافق مع اتجاهك الإيجابى وشعورك بالإثارة إزاء أول يوم للمدرسة .

بينما تقرأ هذا الفصل تذكر شعورك إزاء أول أيام المدرسة وناقش الموضوع مع طفلك . فالاعتراف بمشاعر طفلك سيجعله يشعر بالمساندة والأمان أثناء تلك المرحلة الانتقالية .

يعتبر الذهاب للمدرسة مدمراً للأعصاب ؟

تلك هى قصة " إيما " عن أول يوم دراسى لها :

" أذكر أننى كنت أستيقظ قبل أن توقظنى أمى بوقت طويل وكنت أشعر بالتوتر الشديد لدرجة أننى لا أستطيع تناول الإفطار . أذكر الرداء الذى ارتديته فى أول يوم فى المدرسة وشعورى بعدم الارتياح وأنا أرتديه مع حذائى الجديد . وأنا متأكدة أن والدى تحدثا معى عن مدى المتعة التى سأجدها أثناء هذا " اليوم الكبير " ، ولكن كل ما كان يمكننى التفكير به هو كيف سأخرج من المدرسة وكيف أجعل الوقت يمضي سريعاً . وعندما كان والداى يتركاننى أنا وأختى عند المدرسة أذكر

شعورى بالصدمة عند رؤيتى للكثير من الأطفال ، وكنت أعرف فقط القليل منهم وكانوا مشغولين فى شئونهم الخاصة . وعندما قابلت معلمتى اعتقدت أنها لطيفة بالقدر الكافى ، ولكنى كنت أعرف أن الكثير من المعلمين مزعجون . كان أول صباح طويلاً وبطيئاً وارتعشت قدماى عندما جاء دورى لكى أقف وأقدم نفسى للفصل ، ولم أستطع تناول غدائى لفقدانى لشهيتى ولأن قاعة الطعام كانت مزعجة ومليئة بالضجيج . لا أذكر أننى تحدثت مع أطفال آخرين . وتنفست الصعداء عندما دق جرس الحصة الأخيرة والتقطت حقيبتى وتوجهت إلى المنزل حيث يمكننى أن أكون على طبيعتى ولا أضطر للتعامل مع كل هذا الضغط النفسى لكى أقوم بكل شىء على ما يرام ، وأذكر أننى أعتقدت أنه سيكون عاماً دراسياً طويلاً جداً " .

إذا كانت قصتك تتشابه مع القصة المذكورة أعلاه فأنت لست وحدك . فعندما سألت الأطفال ـ الخجولين وغيرهم ـ عن مشاعرهم إزاء أول يوم فى المدرسة أخبرونى بالتالى :

- " إننى قلق بشأن معلمتى ، فقد اعتدت على شخصيتها ولكنى الآن لا أعرف شخصية مدرستى الجديدة " .
- " أكثر شىء مرعب هو عدم وجود والدى معى فى المدرسة " .
- " اعتدت أن أنظر حولى قائلاً : ياه ـ لا أعرف أحداً هنا " .
- " فى مدرستى عندما تذهب للصف الثالث الابتدائى يتم تكليفك بالواجبات ، وأنا خائف من عدم قدرتى على أداء الواجبات " .
- " سأنتقل لمدرسة أكبر وأشعر بالقلق من كونى الأصغر حجماً فى المدرسة وما سأفعله مع الأكبر منى حجماً " .

تلك المخاوف والقلق الخاص بمرحلة ما قبل المدرسة التى تحدث للطفل طبيعية للغاية ، وفى الحقيقة أعتقد أنها علامة إيجابية لأنها تشير إلى أن الطفل لديه توتر إيجابى ومفيد ، مما يشير بدوره إلى أنه

يشعر بالإثارة والحماس لبدء العام الدراسى الجديد . وهذا النوع من التوتر المؤقت يجعله فى حالة تأهب وتيقظ مستمر وبذلك يمكنه مواجهة التحديات الجديدة ، ومن العار ألا يشعر بأى شيء مما سبق .

بينما يجب أن يشعر معظم الأطفال بنوع ما من التوتر أو القلق فى أول يوم أو أسبوع من العام الدراسى الجديد إلا أن بعض الأطفال يشعرون بتلك الانفعالات بدرجة أكثر حدة أو لفترة أطول من الوقت ، وهذا التوتر الأطول من اللازم هو المشكلة . فبعد مرور فترة طويلة وبعد تأقلم باقى الأطفال على انتقالهم للعام الدراسى الجديد يظل الأطفال الخجولون يعانون من القلق ، الأمر الذى يدل على أن حداثة التجربة لم يتم التغلب عليها بعد . وفقط بعد مرور فترة طويلة من الشك والتوتر والقلق يدخل الطفل على مضض تلك التجارب الجديدة فى منطقة الراحة الخاصة به .

من المهم أن تساعد طفلك على الانتقال والتأقلم مع العام الدراسى الجديد ، فإذا تركته ينزوى وينسحب إلى الجوانب أو الهامش فسوف تتمكن منه قيوده ومخاوفه وتؤثر على حياته الدراسية بأكملها . حيث يمكن للخجل فى النهاية التأثير على القدرة على التحصيل الدراسى ، لأن القلق المرتبط بالخجل أو التوتر أو القيود قد يمنعه من التركيز على دروسه والمشاركة فى الفصل أو الحصول على مساعدة إضافية من المعلم . ويمكن أيضاً أن يؤثر الخجل على النمو الاجتماعى ؛ لأن الأطفال الخجولين يقل احتمال تعلمهم للمهارات الاجتماعية الضرورية التى يتعلمها أقرانهم ، كما أن الأطفال الذين لا يعانون من القلق المدرسى سيسهل عليهم تكوين الصداقات . وأخيراً يمكن أن يؤثر الخجل على كيفية تناول الطالب الخجول للمواد الدراسية - فقد يكون متوتراً للغاية لدرجة اهتزاز خط يده أو عدم شعوره بالارتياح للعمل مع المواد غير المألوفة . ومثل أى صراع آخر متعلق بالخجل فإن التعامل مع الخوف والقيود المتعلقة بالمدرسة مبكراً أفضل من انتظار أن يكبر الطفل ويتغلب عليها بمفرده مع الوقت .

التركيز على الجانب الاجتماعى للمدرسة

إذا فحصت عن قرب أسباب قلق طفلك من المدرسة فستجد أن مخاوفه غالباً ما تكون معقدة لدرجة أنه لا يستطيع التعبير عنها فى بادئ الأمر وتميل للارتباط بالجانب الاجتماعى للمدرسة ، على سبيل المثال قد يخبرك طفلك بالتالى : " إننى خائف من عدم استطاعتى الالتزام بأداء الواجب المدرسى " ، ولكنه فى الحقيقة يحاول أن يقول : " سأشعر بالإحراج فى الفصل لأننى لن أتمكن من أداء الواجب المدرسى ، وسيسخر منى المعلم إذا لم أعرف الإجابة الصحيحة أو إذا لم أستطع تقديم الواجبات فى الموعد المحدد وسيعتقد باقى الأطفال أننى غبى " .

وتعتبر تلك المخاوف الاجتماعية عادية ؛ لأن الأطفال يرغبون بصورة طبيعية فى الأداء الجيد فى البيئة التنافسية التى تشتمل على التقويم والنجاح الاجتماعى أيضاً ، ولكن غالباً ما يتغاضى الآباء عن تلك الصراعات أو يسيئون تفسيرها ؛ لأن الكبار يركزون على التحديات الدراسية للمدرسة وليس على التحديات الاجتماعية . ولكن عملية الاختلاط الاجتماعى بالآخرين التى توفرها المدرسة - " المنهج غير الرسمى " الذى يحدث كل يوم دراسى - تعتبر عملية مؤثرة خاصة فى بداية سنوات الدراسة المبكرة . فعلى الرغم من كل شىء فالمدرسة ، وخوض العلاقات مع الأقران ، والتكيف داخل المجموعة والتحدث بصوت مسموع والتعايش مع الزملاء فى الفصل تعتبر دروساً اجتماعية يجب تعلمها مهما كان الصف الدراسى للطفل .

كيف يُثار الخجل فى المدرسة ؟

يمكن أن تثير التحديات الاجتماعية للمدرسة مشاعر الخجل ؛ لأنها تجارب جديدة وغير مألوفة وغير متوقعة ، كما تمثل مصدر تهديد فى بعض الأحيان حيث يُنتزع الأطفال الصغار الذين يدخلون نظام التعليم الرسمى من أسرهم ويتم دفعهم خارج منطقة الراحة فى أسرتهم سواء كانوا مستعدين لذلك أم لا . ولا يتحتم عليهم فقط التعايش مع كل التحديات

التى تواجههم بل يجب أيضاً أن يفعلوا ذلك بمفردهم بدون الإرشاد والتوجيه المستمر من آبائهم أو ممن يعتنون بهم . وذلك الفصل قد يبدو قاسياً على بعض الأطفال مثل " إيما " عندما كانت صغيرة . وفى الحقيقة ذلك هو الوقت الذى يصف فيه الآباء والمعلمون الأطفال بالخجل لأول مرة .

وقد يعانى الأطفال الأكبر سناً من المشاكل إزاء التكيف مع العام الدراسى الجديد لأسباب مختلفة أيضاً ، فقد يكونون خجولين ويميلون لتجنب ما يصيبهم بالتوتر أو تنقصهم المهارات الاجتماعية لمجاراة أقرانهم . وقد يتراجع هؤلاء الأطفال عن مستوى النمو الاجتماعى الذى وصلوا إليه بعد قضاء الصيف بعيداً عن المدرسة وبعيداً عن الروتين اليومى فى المدرسة . وإذا التحق هؤلاء الأطفال الأكبر سناً بمدرسة جديدة أو واجهوا معلماً صعب المراس بصورة غير معتادة فسيقل حماسهم للذهاب للمدرسة .

ومهما كانت الفئة العمرية للطفل أو النمط العام لشخصيته ، فإن المدرسة الجديدة تقدم له مجموعة مختلفة من التجارب التى قد تثير الجوانب الثلاثة للخجل التى تتقاطع مع بعضها وتطغى على بعضها البعض :

- قد ينجرف وينساق الطالب فى **صراع الإقدام / الإحجام** .
- قد يكون الطالب **بطيء الإحماء** والتأقلم مع التجارب الجديدة .
- قد يعانى الطلاب عند محاولة **توسيع منطقة الراحة** .

إن قصة " إيما " عن أول يوم لها فى المدرسة تصور بشكل تام صراع الإقدام / الإحجام . ففى طريقها للخروج من الباب تبدو كأنها مستعدة لليوم المهم ـ فتبتسم وتفخر بملابسها وتودع أمها . ولكن بمجرد أن يبدأ اليوم الحقيقى يتغير اليوم بتغير اتجاهها للإقدام وتبدأ الناحية الإحجامية من الدورة . حيث ترتعد من القلق وتصبح صامتة وتبدأ المعاناة وتصاب

بالصداع المتكرر واضطراب المعدة مما يعتبر علامات جسمانية تشير إلى أنها لا تتخطى المرحلة الانتقالية بسهولة .

ولكن بما أن " إيما " يجب أن تذهب للمدرسة كل يوم فكان يجب أن تتأقلم مع الروتين الجديد ، لذا لم يكن لديها خيار آخر . ومع ذلك فقد كانت تقوم بالإحماء البطيء للتكيف مع المدرسة ؛ وبذلك فقد كانت تستغرق وقتاً أطول للانتقال للجو الجديد ، وتشعر بقدر أكبر من التوتر جراء ذلك مقارنة بأقرانها السريعى الإحماء الانبساطيين . ولأن انتقال الآخرين يتم بسلاسة وبلا ضجيج يزداد شعور بطيئى الإحماء بالعزلة والوحدة . ومع مرور العام الدراسى يكون من الصعب عليهم التركيز على تكوين الصداقات والتركيز على واجباتهم المدرسية ؛ لأنهم لا يزالون يقاومون الشعور بعدم الارتياح الذى يزعج معظم الأطفال الآخرين فقط أثناء أول أسبوع تقريباً . وعلى الرغم من أن الأطفال الخجولين يبدون وكأنهم يشعرون بقدر أقل من الانزعاج فى كل عام دراسى جديد إلا أن عملية اعتيادهم على المرحلة الجديدة تتم ببطء أكثر من أقرانهم الذين يقدمون بطريقة أكثر إيجابية على العام الدراسى الجديد .

وبسبب هذا التوجه الذى يتسم بقدر مبالغ فيه من القلق والتوتر والإحجام والبطء فى الإحماء ، فإن الأطفال الخجولين يعانون من صعوبة إدخال تحدياتهم الجديدة فى منطقة الراحة المكونة من الأشخاص والسلوكيات والأماكن المألوفة . وتتضمن منطقة الراحة التى تتسع الآتى :

- سلوكيات جديدة : اتباع القواعد الجديدة والابتعاد عن الآباء والإخوة وتناول الطعام فى قاعة الطعام فى المدرسة وتعلم الدروس الجديدة والتأقلم مع روتين تم وضعه مسبقاً .
- الأماكن الجديدة : الفصل المدرسى المعتاد والفصول المختلفة فى المدرسة والملعب ومقعد الطفل أو درجه الخاص .
- أشخاص جدد : المعلمون ومدير المدرسة والكبار الآخرون فى المدرسة والزملاء والأطفال الآخرون فى المدرسة .

وبطريقة أو بأخرى نجد أن رد فعل الطلاب الخجولين إزاء العام الدراسى الجديد مشابه لرد فعلهم إزاء أى نشاط اجتماعى غير مألوف ، سواء كان مقابلة الأطفال الآخرين فى حمام السباحة العام أو الشعور بالألفة تجاه أحد الأقارب الذين يرونه باستمرار . كما أن الأطفال الخجولين البطيئى الإحماء إزاء الكثير من التجارب الجديدة التى لها جانب اجتماعى يحتاجون ببساطة لمزيد من الوقت لكى تتسع منطقة الراحة لديهم . ومن السهل أن تفهم ذلك عندما تضع فى اعتبارك أن منطقة الراحة الخاصة بهم تتسع بقدر يفوق قدرتهم على السيطرة عليها ، وغالباً على عكس رغباتهم .

ردود أفعال تجاه المدرسة

لكى تساعد نفسك على تقييم مستوى عدم ارتياح طفلك للمدرسة ، من فضلك استعرض القائمة التالية لكى تصنف ردود أفعال طفلك . وأمام كل رد فعل اكتب مستوى رد فعل طفلك - منخفض أم متوسط أم عال - واكتب أيضاً إذا ما كانت ردود الأفعال هذه مؤقتة أم دائمة .

- يعانى من اضطرابات فى النوم ، أو النوم أكثر من اللازم ، أو الاستيقاظ صباحاً فى أيام الأسبوع العادية ، ولكن ينام عادة حتى ساعة متأخرة فى عطلات نهاية الأسبوع .
- القدرة على تناول غداء أو إفطار خفيف فقط .
- فقدان الشهية لوجباته المفضلة .
- التحدث عن مخاوفه إزاء المدرسة .
- يقول أشياء سلبية فقط عن المدرسة أو لا يتحدث عن المدرسة أبداً .
- يزداد اعتماده عليك ويصبح أكثر إزعاجاً على غير العادة .

- تزداد مشاكله السلوكية فى آخر يوم فى العطلة أو فى صباح أول يوم من الأسبوع الدراسى .
- يعانى من الآلام فى المعدة وصداع أو أى مشكلات عضوية أخرى غير واضحة أو محددة .
- لا يعبر عن اهتمامه بالمدرسة قبل بداية العام الدراسى إلا قليلاً .
- يتفاعل اجتماعياً خارج نطاق المدرسة ولكن ليس داخلها .

ويظهر معظم الأطفال القليل من تلك الأعراض على الأقل فى بداية العام الدراسى ، حيث تشير تلك الأعراض إلى شعور الطفل بالإثارة الإيجابية إزاء توسيع منطقة الراحة . ولكن إذا استمرت تلك الأعراض في الظهور لدى طفلك بدرجة حادة أو إذا كانت صفات ليست متعلقة أبداً بشخصية طفلك ولا بكيفية تكيفه عادة لما هو خارج منطقة الراحة الخاصة به ، فقد يشير ذلك إلى أنه يعانى من مشاكل خطيرة إزاء الانتقال للعام الدراسى الجديد والارتياح للروتين الجديد . وإذا كانت تلك هى الحالة فسوف يحتاج طفلك للمزيد من المساندة والعطاء منك . وفى خلال هذا الفصل سوف أبين لك كيف تساعد طفلك على التأقلم مع المدرسة .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

بعد استعراض ردود الأفعال المعتادة للمدرسة ، خذ دقيقة واحدة لكى تتأمل الموقف فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح . ثم أجب من فضلك على الأسئلة التالية :

ما هى ردود أفعال طفلك عند دخوله المدرسة ؟ إلى أى مدى تستمر ردود الأفعال هذه ؟ هل تتغير من عام دراسى لآخر أم تتغير مع تقدم العام الدراسى ؟ هل يختلف تكيف طفلك مع المدرسة عن تكيفه مع المواقف الأخرى ؟

تابع

- ما الذى يثير ردود أفعاله ؟ هل السبب هو المدرسة أم شىء آخر ؟ ما الذى تفعله لكى تساعده ؟

يجب أن تساعدك إجاباتك على التعرف على تجربة الخجل التى يمر بها طفلك فى بيئة المدرسة . وفى أول خطوة من عملية الخجل يعرف طفلك أنه يجب عليه الإقدام ولكنه يحاول الإحجام عن الموقف ، وفى الخطوة الثانية يتسبب توتره فى إطالة فترة الإحماء للتكيف . وفى الخطوة الثالثة يقاوم توسيع منطقة الراحة الخاصة به . على سبيل المثال ، ربما قد تجد أن طفلك يعانى من القلق المدرسى لأنه سمع أشياء فظيعة عن معلمته وهو خائف من أن تعامله معاملة سيئة أمام الفصل ، ويكون هذا باعثاً للخجل . فهو يذهب للمدرسة (إقدام) ، ولكنه يظل صامتاً وقلقاً (إحجام) . وعلى عكس زملائه فى الفصل لم ينم علاقته مع المعلمة (الإحماء البطىء) ، وببساطة لا يشعر بالراحة فى الفصل (منطقة الراحة) .

والآن اختر أحد بواعث الخجل الخاصة بطفلك واكتب الطرق التى ستساعد بها طفلك فى عملية الخجل ، لكيلا تخرج ردود أفعاله التى تتسم بالخجل عن نطاق السيطرة . على سبيل المثال يمكنك أن تعرفه حقيقة مخاوفه أو تنمى علاقاتك مع المعلمة لكى تظهر لطفلك أنها لطيفة وليست بالفظاظة التى كان يتصورها ، ويمكنك إمداده بأمثلة عن كيفية التعامل مع المعلمة بأمان لكى يقيم علاقة جيدة معها ، ويمكنك أيضاً أن تسرد الصفات الإيجابية العديدة للمعلمة لكيلا تظل الشائعات حول شدتها وعنفها راسخة فى ذهنه . ومع مرور الوقت سيجد طفلك أنه يمكنه التعايش مع الموقف مما سيجعله أكثر قدرة على التعايش مع معلميه الآخرين مثل المدرب الرياضى أو معلم البيانو .

مساعدة طفلك على التأقلم

مساعدة طفلك على التأقلم مع العام الدراسي الجديد مهمة جداً من أجل استمتاعه بمرحلة المدرسة . وإذا كنت تستطيع كأب أو أم أن تفهم وتوضح ما يمر به طفلك فسيتمكن طفلك الخجول من فهم مشاعره ويتجاوب بطرق أكثر نجاحاً . وبدلاً من المعاناة في صمت سيتمكن طفلك من التخلص مما يقلقه ومن توتره ، ويركز بدلاً من ذلك على التعلم وإقامة العلاقات وإتقان المهارات الجديدة . وتوجد طريقتان لمساعدة طفلك على التكيف مع المدرسة وهما أن تنتقى المدرسة المناسبة لطفلك وتبدأ الانتقال لجو الدراسة مبكراً .

اختر أفضل مدرسة لطفلك

إن اختيار الآباء للمدرسة المناسبة ظاهرة حديثة نسبياً ، فقد أتيح للآباء مؤخراً فقط فرصة الاختيار من بين مجموعة متنوعة من المواقع والبيئات المختلفة للمدارس : المدارس الداخلية والدينية والتجريبية واللغات والخاصة والتعلم بالمنزل وغيرها . والجديد أيضاً هو أن الأطفال يدخلون بيئة المدرسة مبكراً ، وغالباً قبل دخولهم مرحلة الحضانة بسنوات ، فكثيراً ما يبدأ الأطفال الالتحاق بالدورات التعليمية أو الذهاب لدار رعاية الأطفال منذ نعومة أظافرهم .

ولديك كوالد الكثير من الصلاحيات المتاحة أمامك ، بداية من توقيت دخول طفلك المدرسة إلى عدد مرات حضوره والمدرسة التي سيلتحق بها ومتى يجب أن تنقله لمدرسة أخرى . ومع توافر العديد من طرق التعليم المتنوعة أصبح من السهل الآن اختيار النوع المناسب من المدارس لطفلك وتحقيق ما يسمى " بالتوافق " بين الطفل ومدرسته .

ويحدث " التوافق " عندما يقابل الفرد بيئة وتوقعات تتوافق مع طبيعته ، وعندما يحدث هذا يتمكن الفرد من التعايش والتأقلم مع متطلبات البيئة ، وبذلك ينمو كفرد ، ولكن عندما يكون الفرد في موقف لا يتوافق مع شخصيته بصفة خاصة أو مع قدراته فلن يتمكن من أداء

وظائفه بشكل مُرض . على سبيل المثال ، من يعانى من حساسية من القطط لن يتمكن من العمل جيداً فى متجر للحيوانات الأليفة ولن يتوافق مع تلك البيئة ، ولكن لو طلب منه العمل فى متجر مجوهرات بعيداً عن القطط فسيتمكن من أداء عمله بشكل جيد .

وكذلك الحال مع الطلاب الخجولين ، فقد يتوافق الطالب الخجول مع بيئة مدرسية معينة أكثر من غيرها . وبوجه عام فإن الطلاب الخجولين يؤدون كما يجب فى البيئات الهادئة المفيدة ، التى توفر فقط جرعة خفيفة من الإثارة والحفز ، وكذلك عندما لا يتم الضغط عليهم لأداء مهام ليسوا مستعدين لها ، وعندما يكون لهم مطلق الحرية فى طرح الأسئلة وارتكاب الأخطاء . وعلى العكس من ذلك فإنهم يميلون بوجه عام للأداء الضعيف فى الفصول الدراسية المزدحمة الصاخبة غير المنظمة التى تزيد من استثارة أجهزتهم العصبية المستثارة بالفعل أكثر من اللازم .

ويتغير التوافق بزيادة عمر الطفل ومع تعايشه مع المزيد من التحديات الصعبة . ولتوفير التوافق مع مستوى دار رعاية الأطفال أو فى مرحلة ما قبل المدرسة يجب أن يفكر الآباء فى تلك الأمور الأساسية ألا وهى : عدد المرات وطول الوقت الذى سيحضر فيه الطفل هذا البرنامج التعليمى . ولا يملك بعض الآباء خياراً آخر سوى إلحاق أطفالهم فى برنامج تعليمى به نظام اليوم الكامل . ولكن إذا كان بإمكانك تعديل جدول طفلك فأنصحك بأن تتحلى بالمرونة ، فقد لا يتمكن طفلك الخجول فى مرحلة ما قبل الدراسة من تحمل من ٣٠ إلى ٤٠ ساعة من الاستثارة كل أسبوع ، على الأقل فى بداية العام الدراسى . ويستحسن البدء بيوم واحد فى الأسبوع ثم تتدرج بالزيادة حتى يشمل أياماً أكثر ، أو ابدأ بأيام أكثر ـ ولكن أقصر ـ وزد بالتدريج من الوقت الذى يقضيه طفلك فى المدرسة كل يوم . وتلك الفترة الانتقالية الزائدة سوف تعطى طفلك الوقت الإضافى الذى يحتاجه لكى يقوم بالإحماء بالتدريج ليعتاد البيئة الجديدة .

بواعث الخجل

الطفل الجديد فى الفصل

من الصعب دخول فصل دراسى جديد عندما يكون جميع من به طلاباً جدداً ، ولكنه يكون أصعب عندما تكون أنت الطفل الوحيد الجديد بين طلاب الفصل بسبب انتقالك من مدرسة لأخرى ، سواءً كان ذلك فى بداية العام الدراسى أم فى أثنائه . وبطريقة أو بأخرى فإن ذلك يجعل الطفل متأخراً عن أقرانه ، سواء كان خجولاً أم لا ويتضاعف إحساسه بالتوتر وانطوائه على نفسه ، وأضف إلى ذلك بعض الخجل وبذلك تتوافر احتمالات حدوث أزمة . وإذا كان طفلك سينتقل من مدرسة لأخرى فإليك كيف يمكنك مساعدته :

- توقع خطوات عملية الخجل ، وقم بإعداد طفلك لكل العناصر الجديدة التى سيقابلها فى الفصل ، وابذل ما فى وسعك لكى تجعلها عناصر مألوفة .
- قابل المعلم فهو من سيكون أفضل نصير لطفلك . اجعل طفلك يتعرف عليه قبل أول يوم دراسى وقم بتكوين علاقة صداقة معه أيضاً .
- اعترف بصعوبة الأمر ، فقد تشعر أنك يجب أن تتغاضى عن الجانب السلبى لكى تشجع اتجاهاً إيجابياً ، ولكن التحدث عن تكيف طفلك مع المدرسة سوف يساعده على فهم أنك تقف بجانبه لتقديم العون والمساندة ولكى تساعده على فهم مشاعره المتداخلة .
- قم بتسليط الضوء على نقاط القوة الخاصة بطفلك واجعله يقوم بأداء أنشطته المفضلة لكى يسهل عليه الاندماج مع أقرانه ويسهل عليهم تقبله .

بوجه عام تعامل مع مسألة الانتقال من مدرسة لأخرى مثل تعاملك مع بدء العام الدراسى الجديد المعتاد ـ ولكن باعتبارها مسألة أكثر حدة فى التوتر . ويستحسن مناقشة القضايا والطرق المطروحة فى هذا الفصل مع طفلك كطريقة مباشرة لمساندته . وفى النهاية كن متفتحاً وتقبل الأسئلة والمناقشة عندما يشعر طفلك بالارتياح بالتدريج إزاء زملائه الجدد ومدرسته الجديدة .

فى مرحلة الحضانة والمدرسة الابتدائية لا يمكنك أن تتحلى بكثير من المرونة بشأن حضور طفلك للمدرسة أو للحضانة ، بل إن إلزام طفلك بالحضور قد يفيده لأن الذهاب للمدرسة سيتحول ببساطة إلى عادة جديدة ، فمجرد تكرار الذهاب إلى المدرسة يوماً بعد يوم سوف يساعده على الارتياح أكثر فى المدرسة . ومن ناحية أخرى عندما تسمح لطفلك بعدة أيام كإجازة مرضية فسيعلمه ذلك التخلى عن التزاماته عندما يستطيع ذلك .

والمهم فى تلك المرحلة العمرية هو إيجاد النوع المناسب من البيئة المدرسية لطفلك التى تشجعه على تنمية المهارات الاجتماعية . وتوضح الدراسات أن المدارس التى تركز على التفوق الدراسى فقط للطلاب الصغار تميل لخلق نوع من التوتر بداخلهم ؛ لأنهم يقعون تحت تأثير الضغط للوصول إلى مستويات عالية من الأداء ، بينما لم يتمكنوا بعد من تنمية الجوانب الأخرى من حياتهم ، مثل المهارات الاجتماعية ، أو الإبداع . ومثل هؤلاء الطلاب يتم معاملتهم كأنهم من الكبار ولكن ليس لديهم النضج النفسى أو القدرة المعرفية الكافية للتعامل مع هذا الضغط المصاحب لذلك الموقف . وإذا كان طفلك خجولاً ويعانى بالفعل من الصعوبات فى مهاراته الاجتماعية أو مستوى توتره فإن ذلك النوع من التركيز الدراسى والتنافس الحاد لن يجعله يتوافق مع البيئة المدرسية وسيزيد حالته سوءاً .

أحياناً يكون رد فعل الأطفال إزاء المدرسة سيئاً للغاية لدرجة أن الآباء يفكرون فى تعليمهم بالمنزل لكى يقللوا من توترهم ، وأعتقد أن التعليم بالمنزل مفيد من نواح معينة حيث يشترك الآباء عن قرب فى تنمية قدرات الطفل الدراسية ، وغالباً ما يوفرون تعليماً ذا مستوى عال أو على الأقل تعليماً أفضل إذا كانت المدارس فى المنطقة دون المستوى .

ولكن أحذر الآباء وأنصحهم بأن يفكروا بإمعان بشأن التعليم بالمنزل لطفلهم الخجول ، فقد يجعله ذلك يظل فى منطقة الراحة وسط عائلته حينما يجب أن تتسع بكل الطرق المكنة . وفى الحقيقة فإن الأطفال الخجولين على وجه الخصوص يمكنهم الاستفادة من عملية الاختلاط بالناس التى توفرها المدرسة ؛ فبدون التعرض الدائم اليومى لذلك المنهج

غير الرسمى فسيعانى الطفل الخجول من مزيد من الصعوبات عندما يحاول الاعتياد على الأطفال والمهمات غير المألوفة . وقد تفوته دروس اجتماعية مهمة فى الطفولة مثل التعامل مع الصداقات المعقدة إلى تعلم الكلام بوضوح عندما يكون لديه سؤال . وإذا كنت تعلّم طفلك بالمنزل فساعده على توسيع منطقة الراحة عن طريق التأكد من أنه لديه عدد كاف من الفرص الاجتماعية لبناء الصداقات الدائمة ويتعرض لنوعيات مختلفة ومتعددة من الأطفال والمواقف الاجتماعية .

بوجه عام أقترح أن يختار آباء الطلاب الخجولين أو بطيئى الإحماء مدرسة ـ وخاصة للأطفال الصغار الذين هم فى سن الحضانة أو سن ما قبل المدرسة أو فى بداية المرحلة الابتدائية ـ تركز على " المنهج غير الرسمى " الذى يعلم الأطفال كيف يصبحون أعضاء سعداء وإيجابيين فى المحيط الاجتماعى الأكبر . ولأن طفلك غالباً ما سيكون متوتراً إزاء الجوانب الاجتماعية للمدرسة وليس إزاء قدراته الذهنية ، فسوف يستفيد من تلك البيئة التى تركز على الناحية الاجتماعية . فعلى الرغم من كل شىء إذا كان طفلك يشعر بالتوتر والتقيد بسبب مخاوفه الاجتماعية فلن يشعر بالراحة بالقدر الكافى أبداً لكى يركز على دراسته .

ولكن لا تستمع فقط لنصيحتى ، بل يجب أن تأخذ فى عين الاعتبار أيضاً النصيحة التى قالتها " ديانا " أم " جامى " والتى قرأت قصتها فى الفصل السابق عن تكوين الصداقات ، حيث التحقت " جامى " بعدة دور لرعاية الأطفال والحضانة فى مرحلة ما قبل لمدرسة قبل أن تجد المكان الذى يتوافق مع احتياجاتها فى الصف الأول الابتدائى . وعلى الرغم من أنها كانت فيما مضى لا تشعر بالارتياح إلا عندما تكون على الهامش ، إلا أن " جامى " قد وجدت الآن المكان المفيد الرائع المتنوع الذى جعلها فى حالة من السعادة والانبساطية أيضاً .

تقول ديانا : " يجب أن يجد الآباء مدرسة تجعل أطفالهم يحصلون على مجموعة متنوعة وكبيرة من الأنشطة ، فعندما يقوم الأطفال بالأنشطة اليومية الروتينية فلن يكون الأمر صعباً بالنسبة لهم ، وسوف يؤدونه بكل سلاسة سواء كان هذا النشاط درساً فى اللغة الأسبانية أو حصة ألعاب أو

موسيقى . فهم يشعرون بالهمة والنشاط والإثارة إزاء التعلم ، لذا فهم يؤدون ما كلفوا به دون إبداء الامتعاض أو الضيق " . وكنتيجة لذلك أصبحت " جامى " أكثر انبساطية ولم تعد خائفة من الذهاب للمدرسة ولا التواصل مع أصدقائها .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

للمساعدة على اختيار المدرسة المناسبة لطفلك أو تقييم المدرسة المتواجد بها حالياً ، أجب من فضلك على الأسئلة التالية فى مفكرتك اليومية :

- ما هو حجم الفصل الدراسى ؟
- علام تركز المعلمة : على الناحية التعليمية أم على الناحية الاجتماعية ؟
- ما عدد ساعات اليوم الدراسى ؟
- ما هى المواد أو الأنشطة المتاحة ؟
- هل البيئة الدراسية تشجع على المنافسة أم على العناية بالطفل ؟
- ما هو رأى المعلم إزاء الأطفال الخجولين ؟
- كيف يقوم المعلم بتقويم الطلاب ؟
- هل تعرف طفلك على أى طلاب آخرين فى الفصل أو فى المدرسة ؟
- هل تحدثت مع الآباء الآخرين عن المدرسة ؟ ما الذى عرفته منهم ؟
- كيف تشجع المدرسة مشاركة الآباء فى العملية التعليمية ؟
- ما هو دور طفلك فى المنهج غير الرسمى ؟ وكيف يتعامل معه ؟

تابع

- هل ذلك المنهج غير الرسمى يتوافق أم يتعارض مع الرسائل التى تقدمها لطفلك فى المنزل ؟
- هل يتوافق طفلك مع المدرسة ؟ إذا لم يكن هذا هو الحال ، فما الذى يمكنك أن تفعله فى ذلك الأمر ؟

إذا أشارت إجابتك إلى أن طفلك غير متوافق مع المدرسة فيجدر بك أن تتخذ الخطوات اللازمة لتغيير ذلك . على سبيل المثال قد تعرض على طفلك تدريبه على رياضة ما أو أداء نشاط خارج نطاق الدراسة ليس متاحاً حالياً فى المدرسة ويستمتع به طفلك . ويمكنك مناقشة قضايا محددة مثل حجم الفصل الدراسى مع معلمة طفلك أو مع مدير المدرسة على أمل إحداث بعض التغييرات . وفى النهاية إذا لم تستطع تغيير البيئة المدرسية فيستحسن أن تجد مدرسة أخرى لطفلك .

وإذا لم تعرف الإجابة عن تلك الأسئلة فحاول العثور على الإجابات . إذا كان طفلك يذهب للمدرسة بالفعل ، فلاحظ الأنشطة التى يمارسها وشارك بإيجابية فى المدرسة ، واطلب من معلمة طفلك المزيد من المعلومات أو توجه إلى آباء الأطفال الآخرين ؛ فعلى الرغم من كل شيء فإن طفلك يقضى ما يقرب من ٤٠ ساعة فى الأسبوع فى المدرسة ، لذا يجب أن تعرف ما يحدث له هناك .

ابدأ مرحلة الانتقال للمدرسة مبكراً

توجد طريقة أخرى يمكنك أن تساعد بها طفلك على التغلب على القلق المدرسى ، وهى أن تساعده على اعتياد ما هو جديد . فما يقلق الطفل هو الخوف مما هو غير مألوف ، فعندما يفكر فى بداية العام الدراسى تطرأ على ذهنه أفكار عن الجوانب المجهولة وغير المألوفة مثل : **هل سأقوم بتكوين الصداقات مع الأطفال الآخرين ؟ ما شكل المعلمة الجديدة ؟ هل ستهيننى أمام الفصل ؟ هل سأضل الطريق عبر ممرات المدرسة ؟**

لحسن الحظ فسرعان ما تزول حداثة المدرسة فى النهاية ، ويتكيف العديد من الأطفال سريعاً بمجرد إدراكهم أن العام الدراسي الجديد مجرد امتداد جديد لتجاربهم السابقة . ولكننا كما ناقشنا سابقاً فإن هذا الانتقال صعب وخاصة بالنسبة للأطفال الخجولين حيث يستمر إحساسهم بالتهديد والخوف مما هو جديد ويعتبرونه مرعباً للغاية .

مفتاح السر فى أن تجعل طفلك يمر بالمرحلة الانتقالية بهدوء هو أن تقوم بإعداده قبل بداية العام الدراسى بوقت طويل مما يجعل عملية الإحماء تبدأ سريعاً . فالإشارة لأول يوم دراسى بـ " اليوم الكبير " وتصعيد الموقف كتجربة جديدة ومجهولة للغاية سيرفع من حدة توتر وقلق طفلك . ولكن تذكير طفلك بالجوانب المألوفة للمدرسة سيساعده على اللجوء لتجاربه السابقة ويذكره بنجاحاته في الماضى ويتمكن من توقع ما سوف يحدث ويلجأ للمهارات والخبرات السابقة ، ويدرك أن اليوم الدراسى ملىء بالزملاء الودودين ، والمعلمة التى توفر المساعدة ، والمهمات التى تتسم بالتحدى ولكنها ليست مستحيلة .

ومفتاح الحل فى مساعدة طفلك على الاستعداد لأول يوم من العام الدراسى الجديد والحصول على منظور صحى إزاء المدرسة هو تقسيم وتجزئة تجربة المدرسة الجديدة لأجزاء أصغر يسهل تناولها ـ الجزء الدراسى والجزء الاجتماعى والجزء المادى ـ وتبديد أى غموض يتعلق بها .

الجديد فى الجانب الدراسى

عادة ما نفكر فى الذهاب إلى المدرسة على أنها تجربة دراسية فقط ، فالأطفال يذهبون إلى هناك للتعلم وتنمية مهاراتهم الذهنية ، ولكن الجانب الدراسى من المدرسة متشابك مع العديد من القضايا المهمة ، مثل : المشاركة الاجتماعية ، والضغط من أجل الأداء الجيد ، وإطلاق الأحكام ، والتعامل مع المسئولين فى المدرسة ، وتنمية المهارات ، وتقدير الذات بشكل سليم .

وتشمل بعض المخاوف الدراسية الأسئلة التالية :

- ماذا إذا لم أعرف الإجابة عندما يسألنى المعلم ؟
- ماذا إذا لم أستطع القيام بعبء الواجب المنزلى ؟
- ماذا إذا كان المعلم بخيلاً فى إعطاء الدرجات ؟
- ماذا لو طلب منى التحدث كثيراً فى الفصل ؟
- هل سيسخر منى الأطفال الآخرون عندما أسأل سؤالاً ؟
- ماذا سيحدث إذا اضطررت للعمل مع مجموعة تتكون من أطفال لا أعرفهم ؟



تهدئة الخجل فى العام الدراسى الجديد

مهما تكن الفرقة الدراسية التى تُدرس لها فإن المعلم هو من يستطيع أن يجعل بداية العام الدراسى تمر بسهولة لكل الطلاب . وإليك كيف يمكنك مساعدة الطلاب الخجولين على توسيع منطقة الراحة لكى يكون لك ـ ولفصلك ـ مكان بها .

- لاحظ الفروق الفردية فى عملية الإحماء ، فبعض الطلاب يستغرقون وقتاً قليلاً بها ، ولكن تقريباً نصفهم سيحتاج لوقت أطول قليلاً للاعتياد عليك .
- ألق التحية على كل طالب بمفرده ولا تجعل الطلاب يدخلون الفصل بلا كلمة وقل لهم : " أهلاً وسهلاً " ، وقدم نفسك لهم واجعلهم يشعروا بالترحيب .
- ابدأ ببطء مع الطلاب الخجولين وفى بداية العام الدراسى أعط لهم المزيد من الوقت لكى يصبحوا متفتحين ويشاركوا فى الأنشطة والمناقشات الجماعية .

- شجع التعاون . يجب أن تكون الأنشطة فى بداية العام الدراسى مصممة بحيث تجعل الأطفال يتعارفون على بعضهم البعض ، ويمكن تأجيل الأنشطة التنافسية .
- لا تتجاهل الطلاب الخجولين . فبما أنهم بوجه عام لا يحدثون أى ضجيج فيمكن أن تتجاهلهم فى زحام الطلاب الآخرين ، عليك أن تظهر نجاحاتهم وصفاتهم الإيجابية الأخرى .

وفى النهاية تذكر أنه بينما يحتاج الطلاب الخجولون فترة إحماء طويلة فإنهم يجب أن يشعروا بالارتياح خلال تلك الفترة . وإذا ظلوا يعانون من صعوبة فى التكيف بعد أن تأقلم زملاؤهم منذ فترة طويلة فحاول معرفة المزيد مما يحدث لهم ؛ مثل المشكلات العائلية والتوتر مع زميل آخر أو حتى مشكلة صحية مثل سوء التغذية أو ضعف البصر ، ثم اعتمد على المساندة المتوفرة فى المدرسة مثل المرضة أو الإخصائى الاجتماعى أو معلم من زملائك فى المدرسة .

تلك المخاوف عادية ولكنها قد تتفاقم وتخرج عن نطاق السيطرة إذا لم يتم توعية الطفل بكيفية التغلب عليها . وقد يكتسب الطفل تلك التوعية عندما يذهب إلى المدرسة ويعرف كيف يواجه ما هو مقبل عليه ، ولكن يمكن أن يكتسبها أيضاً من الآباء الذين يساندون الطفل فى أداء المتطلبات الدراسية التى تكون فى حالة زيادة مستمرة . وإليك كيفية مساعدتك له :

علم طفلك أن الماضى تمهيد للحاضر : ذكر طفلك بنجاحاته الماضية وكيف أنه يمكنه تطبيق دروس الماضى على دروسه الجديدة .

اعرض على طفلك المساعدة : إذا كان طفلك قلقاً بشأن عدم قدرته على أداء واجباته فذكره أنه تمكن بالفعل من أداء واجباته فى السابق وأنك ستساعده عندما يحتاج للمساعدة .

اشرح الهدف من المدرسة : الوقوع فى الخطأ والحيرة جزء من عملية التعليم ، ولذلك لا يجب أن يخاف طفلك من المجازفة والتحدث فى الفصل .

وضح الجوانب التعليمية فى الحياة اليومية : أخبر طفلك أن كلاً منا يتعلم شيئاً جديداً طوال الوقت وأن تلك عملية صحية . على سبيل المثال عندما تطلب معرفة الاتجاهات وأنت تقود السيارة وضح لطفلك أن طرح الأسئلة هو طريقة حصولك على المعلومات ، وأن ذلك لا يجذب إليه الانتباه بطريقة سلبية .

تمرن فى المنزل : عندما تقوم بمراجعة واجب طفلك حاول أن تقوم بدور المعلم ، وحاول القيام بدور الطالب أحياناً أيضاً .

ذكر طفلك بأنه ليس وحده : اجعله يعرف أن جميعنا سيشعر بالتوتر قليلاً عندما نتحدث فى الفصل أو نؤدى امتحاناً أو اختباراً ، ولكن كلما زادت عدد مرات قيامه بذلك ازداد الأمر سهولة .

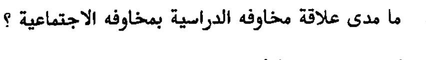
على وجه العموم إذا كان طفلك يعرف أنك تعتقد أنه يمكنه التعامل مع التحديات الدراسية فسوف يعتقد بأنه يستطيع ذلك فعلاً ، وإذا ذكرته بأنه قد خاض من قبل تجارب ناجحة كثيرة فى المدرسة فسوف يتمكن من تطبيق تلك الدروس مع الواجبات المدرسية فى المستقبل .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح فكر فى التحديات الدراسية التى سيواجهها طفلك فى العام الدراسى القادم ، ثم أجب عن الأسئلة التالية :

- ما المهام الدراسية الجديدة التى سوف يواجهها طفلك هذا العام ؟
- كيف يمكن رؤية تلك المهام كامتداد للمهام التى أتقنها طفلك بالفعل ؟
- هل عبّر طفلك عن أية شكوك بشأن قدرته على التعامل مع تلك المهام ؟ وإذا كان كذلك فما الذى أشار إليه ؟

تابع



- ما مدى علاقة مخاوفه الدراسية بمخاوفه الاجتماعية ؟
- كيف بددت مخاوفه ؟
- كيف يمكنك أن تذكره أنه مستعد جيداً للتحديات الجديدة ؟

سوف تشير إجاباتك إلى موطن الخلل الذى يحتاج طفلك فيه إلى المزيد من الوقت والجهد عندما يقوم بإدخال تلك المهام الدراسية الجديدة ضمن نطاق منطقة الراحة .

على سبيل المثال إذا كان يعانى من الصعوبات بسبب التهجئة الخاطئة أمام المعلمة فيمكنك مساعدته عن طريق أن تختبره فى المنزل واجعله يختبرك أيضاً . وتناقش مع طفلك حول الهدف من الوقوع فى الأخطاء ـ فالأخطاء تشير فقط إلى الأماكن التى يجب أن يعمل المعلم والطفل على إصلاحها بشكل أقوى ، وذكر طفلك بكل الكلمات التى يعرف أنه يتهجؤها بشكل صحيح . ويمكنه البناء على النجاح عندما يشعر أنه بالفعل أثبت ذاته فى الماضى ، وخطوة بخطوة ، وبمرور الأسابيع سيتقن المهمة المطروحة أمامه .

الجديد فى الجانب الاجتماعى

التعلم تجربة اجتماعية فريدة ؛ لأن الأطفال لا يتعلمون فى عزلة بل مع بعضهم البعض ، ومن بعضهم البعض ، ويساندون بعضهم البعض ، ويتنافسون مع بعضهم البعض . والأهم من ذلك أنه يجب على الطلاب أن يتعلموا كيف يتعاملون مع هيكل القوى فى المدرسة ، فقد يكون المعلمون ممن يرهقون الطلاب بالكثير من الواجبات ، أو ممن يعتنون بالطلاب ، أو يطالبونهم بواجباتهم فى حدود المعقول . وكذلك الأطفال الآخرون قد يكونون من الأصدقاء أو الأعداء أو أحياناً الاثنين معاً فى نفس الوقت .

وفى السنوات الأولى من الدراسة تتراجع أهمية الأهداف الدراسية أمام عملية الاندماج الاجتماعى . حيث يعرف الكثير من الأطفال بالفعل كيفية القيام بالكثير مما هو متوقع منهم من الناحية الدراسية ، ويدخلون العام

الدراسى وهم على أتم الاستعداد لتلك التحديات ، ولكن يجب عليهم التعايش مع الدروس الاجتماعية التى تحدث بلا كلام ولكنها أساس اليوم الدراسى ـ أى" المنهج غير الرسمى " وتشمل بعض هذه الدروس الآتى :

- التعلم مع المجموعة .
- التحدث وأداء المهام الجديدة أمام المجموعة .
- تبادل الأدوار .
- تبادل المعلومات والأشياء .
- تناول الطعام والذهاب إلى الحمام وارتداء الملابس الرياضية أمام الجميع .
- أن يكون الطفل محاطاً بأقرانه ممن ليسوا دائماً ودودين أو مألوفين .
- اتباع التعليمات .
- التعامل مع هيكل القوى فى الفصل .
- إقامة صداقة مع أحد المسئولين فى المدرسة .
- أن يتم تقييم الطفل كشخص وكطالب .

لكل تلك التحديات الاجتماعية القدرة على استثارة أعصاب الطفل الخجول ، أو حتى أى طفل انبساطى والذى يشعر أنه غير مستعد للعام الدراسى الراهن . بينما يتم إتقان بعض تلك المهمات الاجتماعية مبكراً ، إلا أن البعض الآخر منها يتطلب وقتاً أطول لكى يتم استيعابها ويجب تعزيزها فى كل عام دراسى . فعلى سبيل المثال ، إذا كان لدى طفلك معلم صبور ويهتم بالطلاب عندما كان طفلك فى الصف الخامس الابتدائى ، ولكنه فى الصف السادس الابتدائى سيواجه معلماً يجعله يشعر بالرعب ، فإن تلك المخاوف الاجتماعية ستظهر بشكل أوضح قبل بداية العام الدراسى . وإذا كان طفلك سيلتحق بمدرسة جديدة فمن

الطبيعى أن يشعر بقدر أكبر من الترقب والخوف إزاء التأقلم مع الظروف الجديدة والأداء الجيد .

ومثل التحديات الاجتماعية الأخرى فإن إعداد طفلك للجوانب الاجتماعية للمدرسة يعد أمراً حتمياً ، وإذا كان بإمكانك إدراج بعض من الدروس الاجتماعية المذكورة آنفاً فى يوم طفلك قبل بداية العام الدراسى فسوف تقل حدة قلقه من المدرسة وسرعان ما سيزول هذا القلق . قم بتجربة تلك الطرق الآتية :

قابل المعلم قبل بداية العام الدراسى : إذا تمكنت من إقامة علاقة معه تتسم بالود فلن يخاف طفلك من المعلم .

ابدأ فوراً : اذهب للمدرسة مبكراً فى أول يوم لكى يتمكن طفلك من مقابلة الأطفال الآخرين واحداً تلو الآخر ، وبتلك الطريقة سيجتاز طفلك فترة الإحماء قبل أن يبدأ اليوم الدراسى بشكل رسمى .

حافظ على صداقات طفلك طوال الصيف : سيحتاج طفلك إلى رؤية بعض الوجوه المألوفة من أصدقائه فى أول يوم دراسى .

اشترك فى الأنشطة الجماعية : سواء كانت رحلة اليوم الواحد أو اللعب فى الملعب المدرسى ، فإن طفلك سوف يستفيد على الأقل من معرفة بعض قواعد اللعبة .

أطلع طفلك على ذكرياتك : اشرح له ما شعرت به قبل بداية الدراسة وضرورة أن يشعر بالقليل من التوتر قبل الذهاب للمدرسة .

عزز من مهارات طفلك الاجتماعية : انفض الغبار عن قدرات طفلك على تقديم نفسه للآخرين والمشاركة الاجتماعية واتباع القواعد .

بوجه عام ذكّر طفلك أنه حتى إذا كان يشعر بالتوتر قليلاً قبل بداية العام الدراسى فإن ذلك الشعور مؤقت وسيزول مع الوقت ، مثلما يشعر عادة ببعض القلق قبل تجربة أى شىء جديد وأنه سيتغلب على مخاوفه بمجرد اعتياده على البيئة الجديدة أو عندما يكون قد كون بضع صداقات . والذهاب للمدرسة لا يختلف عن كل ذلك وفى النهاية سيشعر بقدر أكبر من الثقة بالنفس .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

فـى مفكرتـك اليوميـة للخجـول النـاجح اكتـب كـل الجوانـب الاجتماعية الجديدة فى اليوم الدراسى لطفلك بدءاً من إقامـة علاقـة مع المعلم إلى التأقلم مـع وجـود أطفـال أقـل وداً فـى الفصـل . والآن اكتب كيف يتأقلم طفلك مع تلك المواجهات ، ثم أجب عن الأسئلة التالية :

- ما الذى فى الإمكان تحسينه ؟
- ما الذى تفعله لكى تساعد طفلك ؟

غالباً مـا يستسـلم الآبـاء ويـدعون طفلـهم الخجـول يعـانى عـبر الدراسة من حياة اجتماعية بائسة وغالباً مـا لا يعـرف الآبـاء كيـف يقدمون المسـاعدة بـلا تـدخل مـنهم ، ولـذلك يخـبرون طفلـهم بـأن يتغاضـى عـن المشـكلة أو يتجاهلـها . ومـن الصـعوبات الشـائعة أن يتواجـد فـى فصـل الطفـل الخجـول طفـل مشـاغب يحـب مضـايقة الآخرين باستمرار ويخشى الطالب الخجول من أن يستهدفه الطالب المشـاغب بالسـخرية . وربمـا لا يمكنـك الـذهاب إلى مدرسـة طفلـك بصحبته ولكن يمكنك مساعدة طفلك عن طريق إمداده بالمساندة غـير المباشرة . قدم له التوعية وهدئ من مخاوفـه بشـأن زميلـه المشـاغب ونـاقش معـه كيـف يتصـرف عنـد المواجهـة ثـم قـم بتمثيـل مشـهد المواجهة معه . قم بتقوية صداقات طفلك مع الأطفـال الآخـرين عـن طريق إتاحة الفرص لهم لقضاء الوقت معاً . فإذا أقام طفلك علاقـات جيدة مع الأطفال الآخرين فلن يكون هدفاً للمشاغبين .

الجديد فى الجانب المادى

بجانب الجوانب الاجتماعية والدراسية ، فالمدرسة بها جانب مادى كبير أيضاً . حيث يصل الأطفال إلى المدرسة محملين بالحقيبة المدرسية والأدوات ويرتدون الزى الموحد ، أو ملابس أخرى ملائمة للمدرسة ، والكثير من تلك الأدوات جديدة ـ فعلى الرغم من كل شىء أليس من المعتاد أن نشترى لأطفالنا حذاء جديداً للمدرسة وملابس جديدة والأدوات الجديدة أثناء تخفيضات موسم العودة إلى المدارس ؟ وبمجرد ذهاب الأطفال للمدرسة يجب أن يتكيفوا مع فصلهم الجديد ومع مقعدهم والدرج الذى يضعون فيه أغراضهم .

وعندما يحاط الطفل بكل تلك الأشياء الجديدة قد يشعر بعدم الارتياح ، ولذلك يشعر بالتقيد . فعلى الرغم من كل شىء ، إذا كان طفلك يشعر بالتقيد بسبب الزى المدرسى الجديد الخانق أو لا يمكنه تذكر مكان فصله الجديد أو ليس معتاداً على تناول الطعام من مطعم المدرسة فلن يتمكن من التركيز على المهمة الدراسية الملقاة على عاتقه حالياً ولن يكون ودوداً واجتماعياً .

بينما تحاول أن تجعله يتأقلم على الجوانب الاجتماعية والدراسية غير المألوفة ، فإنه يمكنك أن تجعل الطالب الخجول يعتاد على الجوانب المادية التى يواجهها فى يومه وتجعلها مألوفة له قبل بداية العام الدراسى . وإليك طريقة ذلك .

حدد لطفلك موعداً مناسباً للنوم فى الدراسة : قم بتعديل موعد نوم طفلك قبل أسبوعين على الأقل من بداية العام الدراسى . فإذا كان معتاداً على السهر حتى وقت متأخر وكان ينام نهاراً طوال الصيف فلن يكون متيقظاً ومنتبهاً ومركزاً عندما تبدأ الدراسة .

أخرج الملابس الجديدة والأدوات المدرسية مبكراً : ماذا لو بدا أنه تم استخدامها قبل أول يوم دراسى ؟ اجعل طفلك يجرى بروفة على الملابس أثناء الصيف وشجعه على أن يكتب فى دفاتره ويقوم بتجربة أقلامه الملونة .

قم بتقليد الغداء المدرسى : إذا كان طفلك سيأخذ معه طعامه من المنزل قم بإعداد مثل ذلك الطعام واذهبا فى نزهة خلوية ، وإذا كان طفلك سيأكل فى مطعم المدرسة فاذهبا إلى أحد المطاعم التى تتبع نظام البوفيه المفتوح لكى يعرف ما يجب عليه أن يفعله .

اصطحب طفلك عند شراء الأدوات المدرسية : يمكن أن يساعدك طفلك على تحديد ألوان الملفات التى سوف تقوم بشرائها له أو يقوم بفرز أدواته من العام الماضى .

قم بزيارة المدرسة : مر بالسيارة بجوار المدرسة أو سر فى طريق الحافلة المدرسية أو الطريق الذى سيتبعه من سيوصل طفلك للمدرسة ، وإن أمكن تجول فى المدرسة عندما لا يكون هناك أحد ، وذلك لكى يتمكن طفلك من الوصول إلى فصله وإلى الحمام والمطعم وخزانة الأغراض .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

اكتب كل الأشياء المادية التى يقابلها طفلك طوال اليوم ، ثم أجب عن الأسئلة التالية :

- كم عدد الأشياء التى كانت جديدة فى أول يوم دراسى ؟
- ماذا كان شعور طفلك عندما رأى الأشياء الجديدة ؟
- ما الذى يمكنك أن تفعله لكى تجعل طفلك أكثر ارتياحاً من الناحية الجسدية وإزاء الأدوات التى يستخدمها كل يوم ؟

يمكنك أن تجعل طفلك يشعر بمزيد من الارتياح من الناحية الجسدية إذا جعلته يعمل ببعض الأدوات على الأقل قبل بداية العام الدراسى ؛ فعلى الرغم من كل شىء ، ألن تشعر بالتوتر أكثر من اللازم عندما يحيط بك الغرباء وترتدى ملابس جديدة وتعمل بأقلام ودفاتر وكتب غير مألوفة تماماً لك ـ وأيضاً يتم تقييم أدائك ؟

تناقشا فى التغييرات : إذا كان طفلك يعرف أنك متعاطف مع تجربته فلن يشعر بالعزلة ، أو الخجل المفرط .

وعلى وجه العموم فإن إعداد طفلك للجوانب المادية للدراسة سوف يساعده على اعتياد تلك الأشياء فى يومه ، ولكن التغاضى عن ذلك الجانب هو تغاض عن جزء كبير من تجربته فى المدرسة .

التخلص من القلق المدرسى

الآن وقد فهمت لماذا يصاب طفلك بالتوتر الشديد فى أول يوم دراسى فإنك ستتمكن من مساعدته على التخلص من القلق المدرسى والشعور بقدر أكبر من الارتياح أكثر فى المدرسة ، وإذا حدث ذلك سيتمكن من التركيز كلية على إيجاد متعة أكبر مع الأطفال الآخرين . وفى الفصل القادم سأشرح كيف يؤثر الخجل على طفلك فى الفصل الدراسى وما الذى يمكنك القيام بها للمساعدة فى هذا الشأن .

الفصل التاسع

الطالب الخجول

بحلول نهاية شهر سبتمبر يقل قلق الطالب الخجول فى كل صباح قبل الذهاب للمدرسة ، كما تقل حدة توتره بشكل ملحوظ ، ويقوم الطفل بإدخال جدوله الجديد وأنشطته المدرسية إلى منطقة الراحة بالإيقاع والمعدل المناسبين له ، ويرتبط ببعض الأصدقاء الجدد ويتابع أداء واجباته المدرسية وتتبدد مخاوفه بشأن تأثير الخجل عليه فى الفصل ، ولا يظهر شىء غير طبيعى على السطح . ولذلك يمكنك أن تتنفس الصعداء وتعرف أن الأزمة قد مرت بسلام ، أليس كذلك ؟

ربما . وعلى الرغم من أن الأطفال الخجولين يتكيفون فى نهاية الأمر على الروتين الجديد للمدرسة ، إلا أننى وجدت أنه ليس كل ما يدخل نطاق منطقة الراحة الخاصة بالطالب يكون مريحاً بالنسبة له .

فقد تحدثت مؤخراً مع " ناتالى " ، طالبة ذكية وموهوبة فى الصف الأول الثانوى ، وبينما كان مستواها جيداً من الناحية الدراسية ، إلا أنها قضت وقتاً عصيباً فى المدرسة .

تقول " ناتالى " : " لا أعتقد أننى خجولة بل فقط فتاة هادئة ، ولكن الآخرين غالباً ما يعتقدون أننى خجولة لأننى لا أتحدث كثيراً فى وجود

أشخاص لا أعرفهم جيداً ، فأنا لا أرتاح فى وجود الغرباء ، وعندما كنت صغيرة كنت أكثر انبساطية مثل كل الأطفال ، وأعتقد أننى كنت من أعلاهم صوتاً وأكثرهم شغباً " .

سألتها ما الذى تسبب فى تغير الحال ، فقالت : " بدأت أقلق بشأن ما سيظنه الطلاب الآخرون فىّ ، وكنت أشعر أنهم دائماً ما ينظرون إلىّ . وكان عمرى تسع سنوات تقريباً فى الصف الثالث الابتدائى عندما بدأ هذا الشعور وأصبحت أكثر حساسية وهادئة جداً ".

قالت لى " ناتالى " إن شعورها بالتقيد قد تولدت شرارته نتيجة موقف واحد قوى يؤثر عليها حتى الآن : " صرخ المعلم فى وجهى أمام الفصل كله . حيث كنت دون قصد أجعل طلاب الفصل يضحكون ، ولاحظ المعلم ذلك وقال أمام الجميع إننى لست ظريفة ، وكان موقفاً محرجاً حقاً ولم أرغب فى أن أشعر بإحراج مماثل مرة أخرى . وقبل ذلك الموقف كنت مصدر البهجة فى الفصل ولم أعد كذلك بعد الآن ولكنى مازلت مرحة ".

" والآن فى الحصص التى أشعر فيها بالراحة ، وأكون فيها أكثر حباً للمعلم فإن الخجل لا يؤثر علىّ حقاً . فإذا كنت أحب المعلم سأتحدث أكثر . ولكنى إذا لم أحب المعلم أو إذا أصبحت فى بؤرة الضوء يحمر وجهى خجلاً . ولا يأتى إلىّ الكثير من الناس للتحدث معى لأننى لا أتحدث كثيراً . وتوجد أوقات أشعر فيها بالرغبة فى التعرف على الناس ولكنى لا أحب أن أكون فى بؤرة الضوء " .

أخبرتنى والدة " ناتالى " أنها تعتقد أن الخجل يتحكم فى ابنتها حتى ولو لم تعترف " ناتالى " بذلك : " أعتقد أن الخجل يؤثر عليها وتأتينى تعليقات من معلميها فى بطاقة التقييم الشهرى تقول إنهم يتمنون أن تشارك " ناتالى " أكثر فى مناقشات الفصل . وحالياً تأخذ " ناتالى " دورة تدريبية على المناقشة والحوار وهى لا تحب ذلك . وتقول لى إنها تشعر بالارتعاش قبلها وكأنها ستفقد وعيها " .

كما ترى فإن الفصل المدرسى ملىء بالتحديات للطلاب الخجولين مثل " ناتالى " ـ تحديات بسيطة مثل إلقاء النكات أو التطوع بالإجابة عن

سؤال فى الفصل ، وتحديات عميقة مثل بناء تقدير سليم للذات . ولتلك التحديات القدرة على خلق الشك والتوتر والقلق . وعلى الرغم من أن الأطفال الخجولين قد يحسنون إخفاء مشاعر اضطرابهم الداخلى فإن تلك الانفعالات يمكن أن تؤثر عليهم بطرق خفية ، وغالباً ما تكون عميقة لتستمر لفترة طويلة وتؤثر على رؤيتهم للعالم من حولهم عندما يصيرون كباراً . ولكن الخبر الجيد هو أنه إذا تمت معالجة تلك التحديات مبكراً أثناء سنوات الدراسة فسوف تصبح مجرد معوقات مؤقتة وليست عوائق تستمر طوال العمر . ومرة أخرى أكرر أن الفهم التام لوجهة نظر الطالب الخجول ستساعد والداً حنوناً مثلك على فهم أفضل طريقة لمساعدة طفل على تحقيق النجاح الاجتماعى .

فى هذا الفصل سنرجع خطوة إلى الوراء ونرى حجرة الدراسة بعدسات مكبرة . بمجرد أن تلقى نظرة على القضايا المهمة فى هذا الفصل سيزداد فهمك لكيفية تأثير الخجل على نمو وتقدم طفلك دراسياً ونفسياً واجتماعياً ، ثم ستلقى نظرة على القضايا والأنشطة المدرسية التى عادة ما تسبب الخجل ـ مثل أن ينادى اسم الطالب فى الفصل ، والقيام بعرض لموضوع ما ، والتعامل مع معلم غير صبور ، والتأقلم مع فصل صاخب ـ وسأشرح كيف يتمكن الطالب الخجول من التعامل مع تلك الأمور باستخدام المفاهيم والمهارات التى قدمتها لك بالفعل . وكالعادة فإن التواجد والحضور الدائم للأب أو الأم المهتمين بشئون الطالب هو أهم شىء . وكالعادة أيضاً فإن تناولك الفريد لتجربة طفلك فى المدرسة يبدأ ببعض الأسئلة فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

أجب من فضلك فى مفكرتك عن الأسئلة التالية :

- هل يستمتع طفلك بالمدرسة ؟ كيف يمكنك التأكد من ذلك ؟
- ما الذى لا يستمتع به ؟
- كيف تغيرت طباع طفلك أثناء العام الدراسى ؟
- ما مدى تقدم طفلك دراسياً ونفسياً واجتماعياً ؟
- هل تصدر من طفلك سلوكيات خارجة على قواعد الأدب ؟
- كيف تساند رغبة طفلك فى التعلم وتحقيق أهدافه ؟

بعد الإجابة عن تلك الأسئلة فكر فى الكيفية التى قد يؤثر بها الخجل على رأى طفلك فى المدرسة . فإذا كان طفلك فى العادة بطىء الإحماء فى البيئة التى تحتوى على التحدى الاجتماعى مثل الفصل ، فالتزم بمساعدته على اجتياز مرحلة الإحماء بسهولة . وإذا لم يتقدم طفلك نفسياً واجتماعياً منذ بداية العام الدراسى ، أو إذا كان لا يزال يقاوم الذهاب للمدرسة بحدة أكثر من المعتاد فاعلم أن هناك شيئاً أخطر من الخجل يؤثر على تجربته فى المدرسة . فى كلتا الحالتين احفظ ما كتبته بينما تقرأ هذا الفصل ، وعندما تقرأ معلومات متوافقة مع ما كتبته ، اكتب ملحوظة عن ذلك فى نفس المدخل فى المفكرة ثم ارجع إليها لاحقاً .

الصورة الكبيرة

دعونى أعبر عما يجيش بصدرى : إن الطلاب الخجولين أذكياء ويتمتعون بنفس كفاءة الطلاب الانبساطيين ، ولا توجد أية علاقة بين الخجل والذكاء أو الخجل والقدرة على القيام بالمهام الدراسية . ولكن ما

يحدث فى الغالب هو أن نظامنا التعليمى غالباً ما يقف بالمرصاد لطبيعة الإحماء البطىء للطلاب الخجولين وحساسيتهم للنقد ؛ لأن الفصل موقع اجتماعى وملىء بالتقييم .

ومع أن البيئة الدراسية فى الفصل قد تكون مليئة بالتحديات للطلاب الخجولين ، إلا أن هذا بالضبط ما يحتاجون إليه . فالتحديات التى تقدمها المدرسة ـ وخاصة المدرسة الابتدائية ـ تتشابك مع بعضها البعض وتتكامل ببراعة مع ما يحتاج إليه الطفل الخجول لكى ينمو ذهنياً ونفسياً واجتماعياً .

وبداية يحتاج الأطفال إلى تعلم القراءة والتهجئة والجمع والطرح والاستماع للمناقشات فى الفصل والمشاركة فيها لكى تنمو شخصياتهم ولكى يصبحوا محنكين وقادرين على أداء وظائفهم بشكل جيد فى الكبر . وحينما يكونون فى الفصل فإن شخصيتهم تصبح أكثر نضجاً ويزداد فهمهم عقماً . كما يقومون بتكوين حس الإتقان والإحساس بتميزهم كأفراد وهو ما يعد جزءاً مهماً من تكوين شخصيتهم وتقديرهم لذاتهم . ويواجه الأطفال الخجولين تلك التحديات أيضاً ولكنهم يميلون لاجتيازها بطريقة مختلفة وتؤثر عليهم لفترة زمنية طويلة وبمستوى عميق جداً . كما يعمل الخجل على زيادة حدة التجربة مما يجعل التحديات التى تنشأ بصورة طبيعية أكثر صعوبة ومليئة بالأخطار . دعنا نلق نظرة على الصورة الكبيرة ـ الإتقان وبناء الهوية ـ قبل الانتقال إلى بعض المعوقات التى تعترض طفلك وكيف تمد له يد المساعدة .

التفوق فى الفصل

وفقاً لعالم النفس المشهور " إيرك إريكسون " فإن الخط الزمنى لحياتنا يشمل المراحل المختلفة والمتنوعة للتقدم ، وكل مرحلة تشمل " أزمة " يجب حلها قبل الانتقال للمرحلة التالية . ووفقاً لـ " إريكسون " ، فعندما يكون الأطفال فى أولى السنوات الدراسية ـ بالتقريب من سن الخامسة إلى الثانية عشر ـ فإن " الأزمات " تشمل بناء

الإحساس بالتفوق والإتقان عن طريق حل المشكلات وتحقيق الأهداف واكتساب المهارات والشعور بالرضا عما أنجزوه .

وتوفر المدرسة البيئة المثالية لتنمية هذا النوع من الاتقان ؛ ففى كل يوم يواجه الأطفال مهمات تتسم بالتحدى ويجب اجتيازها قبل الانتقال إلى المهمات التالية ، وتوضح درجاتهم مدى إجادتهم فى تحقيق أهدافهم وهم ينتقلون من صف دراسى لآخر ويستمرون فى تحقيق أهدافهم .

وعلى مستوى أعمق فإن الطفل الذى يقوم سريعاً بتنمية مهاراته وقدراته يساعد على بناء هويته ، فعلى سبيل المثال عندما يحصل الطفل باستمرار على درجات جيدة فى اختبارات التهجئة يعرف باسم " المتهجئ النابغة " ، وعندما يغنى فى تناغم مع ألحان الموسيقى أثناء حصة التربية الموسيقية يصبح معروفاً باسم " المغنى الرائع " ، وعندما يقرأ كل القصص المقررة فسوف تنتشر سمعته كـ " مثقف " . وبمرور السنوات يُكوّن الأطفال جماعات من بعضهم البعض بناء على تلك الهويات الفريدة والاهتمامات والقدرات المشتركة ؛ حيث يجد المغنون الجيدون بعضهم البعض ويشكلون فرقة ، وينضم محبو القراءة إلى بعضهم البعض ويتبادلون الكتب ويتناقشون فيها ، وعندما يكبر الأطفال يصبحون جزءاً من النسيج الاجتماعى الأكبر بناء على هوياتهم التى بدأوا فى استكشافها وبنائها عندما كانوا صغاراً . حيث نجد أن العديد من محبى القراءة فى النهاية يدرسون اللغة الإنجليزية فى الجامعة بينما نجد أن المغنين الجيدين يجدون منفذاً للتعبير عن موهبتهم فى الفرق الغنائية أو الفرق المسرحية .

ومع كل مهمة يأخذها الطفل على عاتقه يأتى هدف ما ، ومع كل هدف يأتى الجهد والإحباط والمثابرة . ويطلق مصطلح " دافع الإنجاز " على الرغبة فى الاستمرار والصراع من أجل تحقيق هدف ما ، ويختلف مستوى هذا الدافع من شخص لآخر .

فيرغب البعض فى القيام بالعمل الشاق الذى يأتى بالنجاح ويضعون مستوى عالياً يسعون نحوه وعندما لا يوفقون فى الوصول إلى هدفهم فإنهم يحاولون بجهد أكبر أو يجربون طرقاً مختلفة للوصول لهدفهم . على

سبيل المثال ، إذا حصلوا على درجة النجاح بصعوبة فى اختبار مادة الرياضيات فسوف يزيدون من الوقت والجهد المخصص لواجب الرياضيات لكى يحصلوا على درجة أفضل فى الاختبار القادم ، وقد يلجأون إلى طلب المساعدة من المعلم أو من آبائهم أو يفكرون فى اللجوء لخدمات المدرس الخصوصى لكى يساعدهم على تذليل الصعوبات فى المادة الدراسية . وعلى وجه العموم يشعرون بأن النجاح فى متناول أيديهم .

أما الطلاب الآخرون فليس لديهم نفس الدافع القوى للإنجاز . فمثل هؤلاء يريدون أن يأتى النجاح بسهولة ويستسلمون عندما تزداد الصعوبات التى يواجهونها وهذا ما يعرف باسم اتجاه " اليأس المكتسب " . وبدلاً من التفكير فى أنهم يجب أن يحاولوا بجهد أكبر لتحقيق النجاح فإننا نجدهم مقتنعين بأنهم ضحايا القدر عندما يواجهون المعوقات . ويفترضون أنهم سيفشلون عندما يواجهون أى تحد ، فهم يصرخون بعد حصولهم على درجات ضعيفة قائلين " لقد كان الاختبار صعباً للغاية ! " وعندما يجدون أنفسهم يعيشون فى عزلة عن باقى الأطفال فإنهم يقولون : " لماذا أتلعثم عندما أتحدث مع الأطفال الآخرين ، إنهم لن يحبونى لأنى أتلعثم فى الكلام " . وهم يعتقدون أن مشاكلهم تنبع مما ينقصهم ـ القدرة والذكاء والموهبة ـ وأن جهودهم لا تكفى للتغلب على عيوبهم وعجزهم وأنهم محرومون من الرضا النابع من أداء عمل ما بشكل جيد ومن النجاح الذى يتعب المرء فى سبيل الحصول عليه .

وللأسف فإن الأطفال الخجولين غالباً ما يعتنقون هذا التوجه ، وبدلاً من السعى وراء تحقيق أهدافهم ـ وفى نفس الوقت التوسيع من منطقة الراحة الخاصة بهم ـ فإنهم يستسلمون ، لأنهم يفترضون أنهم سوف يفشلون ويؤمنون فى قرارة أنفسهم أنهم سيفشلون حتماً ، ومن ثم يتجنبون التحديات وينسحبون إلى منطقة الراحة المتصلبة الصامتة الخاصة بهم . وبدلاً من التطوع بالحديث فى الفصل فإنهم يتجنبون نظرات العيون والمناقشة ، وبدلاً من طلب المساعدة لأداء واجباتهم المدرسية فإنهم يقبعون فى ظل حالة من الحيرة ، وبدلاً من الاقتراب من مجموعة من

الأطفال أكثر من مرة في ملعب المدرسة فإنهم يفترضون أن الأطفال الآخرون سيرفضونهم مهما حاولوا التقرب إليهم .

وتعلم أحد طلاب الجامعة الذين تحدثت معهم تلك الطريقة جيداً وقال لى " وجدت أنه من السهل ألا ألفت الانتباه لنفسي ولكني أيضاً وجدت نفسي أتشكك في أفكاري وسلوكياتي حينما يراني الآخرون . وعبر السنوات كنت أتجنب الذهاب إلى أماكن بعينها وعمل أشياء بعينها لكيلا أجعل من نفسي أضحوكة في عيون من حولى " .

وهذا هو السبب الذى يجعلنى أحذر الناس كثيراً من أن يطلقوا على الطفل لقب " خجول " ، فغالباً ما تكون عبارة : " أنا خجول " عذر رائع مقبول اجتماعياً من أجل التراجع عن الاقتراب من التحديات الجديدة : " لا يمكننى تجربة تلك اللعبة ـ فأنا خجول ! " ، " أنا لا أتحدث أبداً في الفصل ـ فأنا خجول ! " ، ومن ثم يصبح الخجل والإحجام عبئاً ووسيلة للمساعدة ، ولكن ليس طريقة ذكية على المدى الطويل .

كيف تساعد طفلك على أن يصبح سيد قراره ؟

قد يبدو أن دورك كأب أو أم للطالب الخجول يتقلص حينما يكبر طفلك ويحتل المدربون والمعلمون والأقران مركز الصدارة ، ومن ثم فإن تأثيرك كأب أو أم يتغير من تأثير مباشر إلى تأثير غير مباشر ويتسم بالمساندة والدعم ، وبدلاً من اتخاذ القرارات بالنيابة عن طفلك فأنت تمنحه الفرص والخيارات والإرشاد والتوجيه عندما يطلب منك ذلك ، بالإضافة إلى طرق النجاح والتوعية بالواقع .

وعلى الرغم من أنك لن تستطيع أن تبقى بجوار طفلك أثناء اليوم الدراسى إلا أنك تستطيع تقديم مساعدات جليلة له من خلال المساعدة على تقوية حب التعلم وتحقيق الأهداف الجديدة عن طريق تقوية " دافع الإنجاز " . ومع مرور الوقت سيساعد هذا على توسيع منطقة الراحة وعلى أن يركز انتباهه على المهام المطلوبة منه ، وليس على خجله والشك في ذاته . إليك بعض الطرق لعمل ذلك :

قم بإيجاد قاعدة آمنة بالمنزل : إذا كان طفلك يعرف أنك تحبه بلا شروط فلن يخاف من المجازفة وارتكابه الأخطاء .

شجع الاستقلالية : يستحسن أن تتدخل أحياناً وتساعد طفلك إذا طلب المساعدة ولكن دعه يتول مهامه بمفرده .

ضع مستويات عالية معقولة وملائمة : قد يصل الأطفال أو لا يصلون للمستوى الذى يتوقع منهم الوصول إليه ، ولذلك حاول أن تخرج أفضل ما لدى طفلك .

امدح طفلك على النجاح دون معاقبته على الفشل : تأكد من أن ردود أفعالك عادلة وثابتة ، وإذا أحرز طفلك تقدماً حتى لو كان بطيئاً فأظهر له أنك تلاحظ ذلك التقدم .

عزز المهارات الاجتماعية : استمر فى تعريض طفلك للبيئات الاجتماعية الجديدة والناس الجدد ، وقم بإعداده إذا بدا عليه أنه غير متأكد من السلوك الذى يجب أن يسلكه .

قم ببناء بيئة منزلية محفزة : إن المنزل الملىء بالألعاب وألعاب الألغاز وأدوات الرسم والعديد من الكتب يساعد على تنمية الفضول الطبيعى لطفلك وحماسه لحل المشكلات .

قم ببناء المهارات : إذا كانت لدى طفلك المهارات الضرورية للأداء الجيد بالمدرسة فإن القلق المدرسى العابر لن يجعله ينسحب أو يشك فى نفسه .

لا تبالغ فى حماية طفلك : يحتاج الأطفال إلى أن يتعرضوا للتحديات فاجعله يتعرض لبعض التحديات التى تكون صعبة على غير العادة .

كن قدوة حسنة لطفلك : إذا أردت أن يؤدى طفلك جيداً فى المدرسة فاقرأ له كتباً بنفسك وأظهر له كيف أنك تستخدم الرياضيات فى المواقف اليومية فى المتجر أو أثناء دفع الفواتير ، واصطحبه معك إلى المكتبة عندما يكون لديك سؤال وتريد البحث عن إجابته .

كوّن فريقاً أنت وطفلك : أشرك طفلك فى اتخاذ القرارات وتحدثا عن كيفية التوصل للقرار الصحيح . من الأفضل أن تكون هناك بعض الخيارات المحدودة بدلاً من ألا يكون هناك خيارات أساساً .

على وجه العموم ستحتاج لتحقيق التوازن بين مساعدة طفلك على المجازفة واحترام منطقة الراحة الخاصة به والتي تتسع ببطء . على سبيل المثال إذا كان طفلك قلقاً بشأن ما يأخذه معه للمدرسة لكي يظهره لزملائه ويتحدث معهم عنه ، فلا تلتمس له العذر وتجعله يتخلى عن الفكرة أو تتخذ القرار نيابة عنه ، بل استجمع الأفكار معه لكي تتوصل لخيارات عديدة ، وتناقشا معاً في مزايا وعيوب كل اختيار واترك القرار الأخير لطفلك ، ثم تدربا بالمنزل على ذلك لكي يعرف طفلك ما الذى يقوله . ومع الإعداد والتدريب الكافي سيتغلب طفلك على ما يقلقه في المنزل وبذلك سيتبدد ما يقلقه في الفصل ، وسيفخر طفلك بأدائه ؛ لأنه تعب من أجل الحصول على ذلك المستوى من الأداء ولم يحصل عليه بسهولة .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

اكتب المهارات أو المهام التى يتقنها طفلك حالياً ، ثم أجب عن تلك الأسئلة عن تقدمه :

- ما هو موقف طفلك إزاء تحدياته ؟ هل ينسحب من الصراعات أم يرغب في العمل باجتهاد ؟
- كيف يتصرف للتغلب على التحديات : هل يطرح الأسئلة ، أم يطلب المساعدة ، أم يستخدم نفس الأسلوب مرات ومرات ، أم يماطل ويؤجل ، أم يحاول عن طريق تجربة عدة طرق مختلفة حتى يجد الطريقة التى تجدى وتنجح ؟
- ما هو رد فعل طفلك إزاء الفشل ؟ هل يلتمس لنفسه الأعذار ؟ هل يغضب ؟ هل يشعر بعدم القدرة على عمل أى شيء ؟ هل يشعر بالإصرار على الأداء بشكل أفضل المرة القادمة ؟

تابع

- هل يمكنك تحديد أى علاقة بين أداء طفلك فى المدرسة وخجله ؟ هل يستغل الخجل كعذر ؟
- هل تساعد طفلك ؟

قد يجد العديد من الأطفال أن مادة دراسية معينة أو نشاطاً معيناً على قدر كبير من الصعوبة ، ولكنهم واثقون بوجه عام أنهم يمكنهم التعامل مع تلك الصعوبات ، ولكن إذا وجدت أن طفلك يتشكك فى قدراته بدرجة خطيرة ويعتقد أنه لا يستطيع الوصول للأهداف أو يختلق مئات الأعذار لعدم الأداء الجيد فى الفصل ، فيجب أن تتدخل حتى لا يتفاقم شكه فى ذاته ويتحول لإحساس بالانهزامية . حدد المهارات التى اكتسبها بالفعل والتى يمكن استخدامها الآن . ويجدر بك الرجوع إلى الفصل الأول من هذا الكتاب لمراجعة بعض المهارات الحياتية التى ناقشتها والمبادئ الأربعة لحل المشكلات ، بالإضافة إلى مقاومة الإحباط فكلها جوانب متعلقة بذلك الموضوع ، ثم بعد ذلك عندما تلاحظ أن طفلك يجد صعوبة فى أداء واجب مدرسى معين فحاول أن ترشده وتوجهه توجيهاً إيجابياً .

تكوين الهوية

علاوة على الإتقان فإن تكوين الهوية يُكمل أهداف الصورة العامة لحجرة الدراسة ، وكما تناقشنا سابقاً فإن جزءاً كبيراً من هوية الفرد يتشكل عن طريق الإتقان والتفوق الدراسى . فإذا أدت " ستيسى " بشكل جيد فى مقالاتها فستعتقد أنها " كاتبة جيدة " ، ولكن كيف تحققت من ذلك بالضبط ؟ توجد طريقة واحدة بأن تنظر إلى درجاتها ، فإذا كانت تحصل على درجات عالية فستعرف أنها ستصبح الأولى على الفصل ، ولكن بوسعها أيضاً النظر إلى أداء الأطفال الآخرين لكى تقيم نفسها وفقاً لذلك . وعلى الرغم من كل شىء فإن الأطفال فى مجتمعنا يتعلمون فى بيئة مفتوحة وبيئة اجتماعية للغاية ـ الفصل ـ ولا يوجد أى أسرار .

عندما تقوم " ستيسى " بتقييم نفسها مقارنة بالآخرين فإنها تستخدم عملية نفسية معروفة باسم " المقارنة الاجتماعية " . فإذا كانت " ستيسى " تعلم أن " توم " ماهر فى أداء القسمة المطولة وهى ليست كذلك فذلك سيجعلها تعتقد أن " توم " أفضل منها بعض الشىء .

وقد تزيد حدة المقارنة الاجتماعية فى بيئات محددة ، خاصة أثناء أوقات الشك عندما نشعر بالحساسية للنقد ولا نكون متأكدين مما يجب أن نفعله ، وبما أن الأطفال الخجولين يشعرون بالحساسية المفرطة خوفاً من التعرض للنقد فى الفصل ، فهم يستخدمون المقارنة الاجتماعية كثيراً ويعتقدون أن الآخرين يركزون عليهم أيضاً . فوفقاً لما قالته طالبة فى المرحلة الثانوية ، فإن الشعور بالحساسية للنقد والمقارنة الاجتماعية يلاحقها فى كل مكان : " عندما أسير عبر الردهة فى المدرسة أحياناً أشعر وكأن الناس يراقبوننى وأبدأ فى التساؤل عما يتبادر فى أذهانهم " . وهذا التركيز الحاد على الذات عادة ما يكون خطيراً ويعمل على إيجاد المزيد من الشك والتوتر والإحجام .

توجد عوامل أخرى تسبب المقارنة الاجتماعية أيضاً ، فإذا كان الفصل به قدر أكبر من اللازم من المنافسة فسوف يفرط الأطفال فى استخدام المقارنة الاجتماعية ، حيث يعقدون المقارنات بينهم وبين أقرانهم ليعرفوا مكانهم فى الفصل . وإذا كان المعلم قاسياً أكثر مما ينبغى فسوف يعقد الأطفال المقارنات لأنهم يترقبون أن يطلق عليهم المعلم الأحكام . ومرة أخرى أقول إن المقارنة الاجتماعية شىء عادى ولكن تزداد حدتها بسبب الخجل .

ما يلاحظه الآخرون وكيفية ملاحظتهم

بمرور الوقت يتغير ما يجده الأطفال مهماً عندما يعقدون المقارنات ؛ ففى سن الثالثة قد يقوم الأطفال بتقييم مستواهم الدراسى ويعرفون هل هم جيدون أم سيئون . وما بين سن الثالثة والخامسة فإنهم يتعرفون على سلوك الأصدقاء ، وهو ما يشير إلى نمو وزيادة وعيهم الاجتماعى ، وهى الخطوة الأولى تجاه عقد المقارنات . وعندما يصل الأطفال لسن الحضانة

فإنهم يعرفون من هو الذكى والغبى والجيد فى الألعاب الرياضية ويختارون أصدقاءهم وشركاءهم فى اللعب وفقاً لذلك .

وأثناء السنوات التالية يتغير إدراك الأطفال لأقرانهم . وبدلاً من الاكتفاء بملاحظة سلوك أقرانهم ومقارنته بسلوكهم فإنهم يلاحظون سلوك الآخرين ويطلقون صفة نفسية شائعة على ذلك السلوك ، مثل : ظريف ، دنيء ، ذكى ، غبى ، وخجول ـ ويحدد الأطفال تلك الصفات أثناء سنوات المرحلة الابتدائية .

يبدأ الطلاب ملاحظة الخجل بصفة خاصة عندما يكونون فى الصف الرابع الابتدائى ، ولسوء الحظ فإن الخجل صفة غير محبوبة ، وعندما يلاحظ الأقران أنه يوجد طفل خجول بينهم فإنهم ينظرون إليه نظرة سلبية مما يزيد من تقيده . وعلاوة على ذلك فعندما يقوم الأطفال الخجولون بتقييم أنفسهم فإنهم يميلون لعمل ذلك بطريقة سلبية وعادة لا يفعلون شيئاً لتغيير شعورهم تجاه ذاتهم ويرون أن خجلهم شيء لا يمكنهم تغييره وأنه شيء يعوقهم عن النجاح ويحول بينهم وبين حب أقرانهم لهم . وبالتالى فإنهم يبدأون في الاعتقاد بأنهم لن يستطيعوا أبداً أن يصبحوا أشخاصاً انبساطيين ، وفى الوقت نفسه يعانون كأشخاص خجولين . وكما يوضح عامل العناية بالحدائق : " أشعر أن خجلى بدأ فى المدرسة الابتدائية ؛ فلقد جعلت الفاشلين يجعلونى أعتقد أننى فاشل ، ونقلت للآخرين شعورى الداخلى المتزعزع " . وبعد مرور عدة سنوات فإن ألمه وشكه فى ذاته اللذين تكونا فى طفولته مازالا يؤرقانه كثيراً بسبب عدم تدخل أحدهم لمساعدته .

تنمية تقدير الذات

إن فهم الإتقان والمقارنة الاجتماعية مهم للغاية لأنهما لبنتان فى بناء تقدير الذات ، أى ما نعتقده عن أنفسنا . فعندما نعتقد أننا قمنا بعمل جيد فى مهمة معينة أو عندما نشعر أننا على الأقل على قدم المساواة مع أقراننا فإننا نحصل على مستوى لا بأس به من تقدير الذات . ولكن من

ناحية أخرى فعندما نعتقد أننا لم نتقن مهارة ما أو لا نرقى للمعايير التى يضعها أقراننا فإن مستوى تقديرنا للذات يميل إلى الانخفاض .

وبينما نجد أنها عملية طبيعية لتقييم الذات إلا أنها قد تكون عملية صعبة على وجه الخصوص للأطفال الخجولين ، فعندما يقارنون أنفسهم بأقرانهم ، وخاصة عندما يشعرون بعدم الثقة فى أنفسهم ، يميلون للاعتقاد بأن أقرانهم متميزون أو مفعمون بالثقة أو محبوبون أكثر منهم . فعلى الرغم من كل شيء إذا شعر الطفل الخجول بالتوتر والقلق عندما يتحدث فى الفصل ، فى الوقت الذى لا يشعر فيه الآخرون بالقلق ، فسوف يظن أنه ليس فى مستوى ذكاء ولباقة زملائه ، مما سيؤثر بدوره على تقديره لذاته وثقته بنفسه .

ولكن تقييم تقدير الذات قد يصبح أكثر تعقيداً ، ففى كثير من الأحيان لا يقارن الأفراد بين أنفسهم وبين أقرانهم بل بين أنفسهم وبين " الذات المثالية " وهى ما يشعرون أنه السلوك الذى يجب أن يتبعوه . وبينما قد يساعد ذلك على تحفيز شخص ما على الأداء بطريقة أفضل ، إلا أنه أيضاً قد يتحول إلى فخ للانهزام ؛ لأن الفرد لن يعيش أبداً وفقاً لذاته المثالية .

والأطفال الذين يحاولون دائماً السعى وراء تحقيق ذاتهم المثالية قد يعانون من صعوبات فى تقبل ذاتهم ، وفشلهم العابر ، وانتصاراتهم والتى غالباً ما يرونها كنجاحات هينة يستهان بها . وقد يظن الأطفال الخجولون أنه يجب عليهم أن يصبحوا أذكياء للغاية أو انبساطيين لكى يتم تقديرهم أو لكى يحبهم الآخرون ، فهم فى أعماقهم لا يشعرون بالذكاء أو الاندماج الاجتماعى ويخافون من أن يرفضهم وينبذهم أقرانهم أو معلموهم أو آباؤهم .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

أجب من فضلك عن تلك الأسئلة فى مفكرتك :

- كيف يرى طفلك نفسه عادةً ؟
- كيف يتحدث طفلك عن أقرانه وزملائه فى الفصل ؟ ما الذى يلاحظه ؟ لماذا تعتقد أنه يجد تلك الصفات أو السلوكيات مهمة ؟
- هل تعتقد أن المقارنات التى يعقدها طفلك غالباً ما تكون لصالحه أم عكس ذلك ؟
- هل تعتقد أن طفلك يهتم كثيراً بسلوك أقرانه أو صفاتهم الشخصية ؟
- هل تعتقد أن ذلك يؤثر على إحساسه بذاته أو هويته ؟

الهدف من تلك الأسئلة هو مساعدتك على فهم رؤية طفلك للعالم الاجتماعى ومكانه فى ذلك العالم . هل يتسم أقرانه بالود أم لا ؟ هل يتحدث كثيراً عما ينقصه أم لا ؟ هل يقوم بتحليل سلوك أصدقائه بشدة أم أنه غير مهتم بما يفعلونه ؟ إذا كنت تعتقد أن إجاباته معظمها إيجابى ، فمن المحتمل أنه لديه رؤية واقعية لنفسه ولمن حوله ، ومن ثم فغالباً ما يتمتع بقدر طيب من تقدير الذات . ولكن إذا كنت تعتقد أنه يحكم على نفسه بقسوة أكثر من اللازم - أو يحكم على أقرانه بقسوة - فيجدر بك أن توعيه بالحقيقة لكى يعرف الواقع على حقيقته . فعلى الرغم من كل شىء لن يكون كل من فى الفصل أفضل أو أذكى منه ، فربما يكون ذلك نابعاً من رؤية طفلك القاصرة .

وإذا وجدت صعوبة فى الإجابة عن تلك الأسئلة فتلك علامة على أنه قد حان الوقت لفتح باب للحوار فى هذا الموضوع مع طفلك ، واسأله عما يعتقده إزاء الآخرين ممن حوله ، وحدد ما يلاحظه ولماذا يلاحظه ، ثم قم بتوعيته وعرفه على الواقع المحيط به عند الحاجة إلى ذلك ، وسوف يتحول ذلك الحديث التحفيزى إلى حوار أكبر عندما يكبر طفلك .

الطالب الخجول

الآن وقد أصبح لديك فكرة أفضل عن قوة تأثير الخجل على رغبة طفلك فى التعلم وعلى أن يتحدى نفسه على مستوى أساسى وعميق ، دعنا نتناول الآن مدى تأثير الخجل على كيفية تعامل طفلك مع المهمات المحددة فى المدرسة .

إن الفصل هو البيئة المثالية لتكوين الخجل والحساسية المفرطة لأنه بيئة اجتماعية تقييمية لا يمكن التنبؤ بما قد يحدث فيها إلى حد ما . حتى أكثر الأنشطة العادية الروتينية قد تبعث على الخجل ـ مثل رفع يد الطالب قبل الحديث فى الفصل ، أو انتظار أن يسأله المعلم ، أو تناول الطعام فى قاعة الغداء ، أو إيجاد رفاق اللعب فى فناء المدرسة ، أو السير وحيداً عبر طرقات المدرسة ، أو إلقاء خطاب على الفصل ، أو اختصاص الطالب من بين زملائه لامتداحه كطالب يسلك سلوكاً حسناً ، كل تلك الأنشطة تجعل الطالب الخجول حساساً للغاية وتستثير شكوكه وقيوده .

وإليك طريقة استثارة عملية الخجل فى المدرسة :

- **يتم تنشيط صراع الإقدام / الإحجام** لأن كل الأطفال بطبيعتهم يريدون التعلم ، ولكن الأطفال الخجولين غير واثقين فى قدرتهم على التعلم فى بيئة اجتماعية يتم فيها الحكم على مهاراتهم من جانب المعلم وزملائهم بالفصل .

- **يتسم الأطفال الخجولون بالإحماء البطىء** للأنشطة الجديدة والترتيبات الاجتماعية ويشعرون بالاستثارة الحسية بدرجة أكبر من أقرانهم . ويشعرون بالقلق بسبب صراع الإقدام / الإحجام مما يزيد من فترة الإحماء . ولكنهم أيضاً يميلون للانتظار والترقب عند مواجهة المهام الجديدة أو الرفاق الجدد . وربما يقومون بعملية الإحماء ببطء ويجدون أن الفصل قد انتقل إلى مهمة جديدة عندما قاموا بالإحماء للمهمة السابقة .

- **تضيق منطقة الراحة لدى الطلاب الخجولين فى الفصل أكثر من** منطقة الراحة لدى زملائهم ، ولذلك ربما يفضلون القراءة أو العمل بمفردهم وربما يعانون من صعوبات فى أداء الأنشطة الأخرى مثل التطوع بمسح السبورة أو المشاركة فى اللعب بين الحصص . ومن المرجح ألا يقوموا بالمجازفات سواء كانت اجتماعية أو دراسية بسبب " يأسهم المكتسب " .

وإليك مثالاً يجسد عملية الخجل على الطبيعة . لنفترض أن فصل " كارول " فى الصف الثانى الابتدائى سينقسم إلى مجموعات لتزيين الفصل بمناسبة أحد الأعياد ، وتم تكليف " كارول " بأن تنضم إلى مجموعة تتكون من أربعة أطفال آخرين لا تعرفهم جيداً ، حيث إن معلمها ظن أنها طريقة جيدة لكى تعقد صداقات جديدة . ولكن خجل " كارول " منعها من الاندماج مع باقى المجموعة ، حيث بدأ الأطفال الآخرون فى رسم بعض الأشباح والجنيات وخيوط العنكبوت على ورقة كبيرة ، وبينما هى تشاهد ما يفعلونه إذا بها ترى مكاناً مثالياً لرسم وأشكال لوطاويط وبدر ولكنها لا تنبس ببنت شفة بل تنظر حولها فى جميع أرجاء الغرفة وترى الجميع يعملون باجتهاد بينما تقف هى بلا حراك . وعندما نظرت إلى معلمها ووجدته ينظر إليها قررت أن تنضم لباقى الأطفال الآخرين وإلا ستحصل على درجة سيئة . أمسكت بالقلم الأسود وبدأت فى الرسم على حافة الورقة ولكن المكان المثالى تم استخدامه لرسم ثمرة قرع كبيرة على الرغم من أنها لا تبدو رائعة فى ذلك المكان .

إن تجربة " كارول " لا تعنى أنه ينقصها الذكاء أو الحس الفنى بل فقط ينقصها بعض الوقت لكى تجتاز صراع الإقدام / الإحجام حتى تتمكن من تنفيذ أفكارها الجيدة وتنمية إحساسها بالإتقان ، وتحتاج للوقت من أجل الإحماء للأطفال الجدد فى مجموعة عملها ولكى تعتاد على النشاط الجديد ، وتحتاج للمزيد من الوقت لإضافة كل هذا لمنطقة الراحة الخاصة بها فى الفصل . ويرجح أن يتحسن أداؤها فى المرة الثانية عندما تواجه تلك المهمة ولكنها الآن قد تشعر بأنها منبوذة وأن قدراتها أقل من قدرات

زملائها . وعلاوة على ذلك فهى لا تنمى المهارات القيادية لأنها تتبع قيادة المجموعة ولا تشارك فى القرارات الأولية للمجموعة مثل الاتفاق حول ما سوف يقومون برسمه .

ومن شأن ذلك الموقف برمته أن يجعل " كارول " تشعر بالخجل وهذا بدوره يزيد من قلقها وتوترها وشكها فى نفسها ، وكل هذا معاً سيعزز شعورها بعدم الراحة مما يؤثر بدوره على أدائها . فإذا كانت يدها ترتعش فلن تتمكن من الرسم بشكل جيد ، وإذا كانت متوترة فلن تتمكن من الإحماء للاندماج مع الأطفال الآخرين فى المجموعة . وكل تلك التجارب قد تكون الحلقة الذهنية السلبية - " أشعر بالتوتر ولذلك لا أستطيع الرسم ؛ لا أستطيع الرسم ولذلك أشعر بمزيد من التوتر " . وعندما تستمر فى تلك الحلقة الذهنية السلبية فلن تتمكن " كارول " من التركيز على ما تم تكليفها بالقيام به . وعلى وجه العموم فإن ذلك هو الفخ الذهنى الفتاك غير المرئى الذى يقع فى شراكه أى طالب خجول .

العوائق الشائعة فى الفصل

الآن وقد فهمت كيف يتم استثارة عملية الخجل فى الفصل ، فقد حان الوقت للانتقال إلى عوائق أكثر تحديداً فى حجرة الدراسة وكيفية مساعدة طفلك على التغلب عليها .

توجيه الأسئلة للطالب

إنه الخوف الشائع لدى الطلاب : أن يوجه لك المعلم سؤالاً لا تعرف إجابته ، وجميعنا مر بتلك التجربة المخجلة التى يتسبب فيها تسليط الضوء عليك عندما لم تكن منتبهاً أو ببساطة لا تعرف ما الذى تقوله ، ولكن الأطفال الخجولين يجدون تلك التجربة مأساوية للغاية . وينتاب الأطفال الخجولين القلق أيضاً عندما يتطوعون بالإجابة عن سؤال ما ولكن يجب أن ينتظروا حتى يطلب منهم المعلم الإجابة عنه ، فيبدأوا فى إعادة التفكير فى الإجابة ويندموا على قرارهم بالمشاركة فى الفصل .

لنفترض أن معلمة " روبى " تناقش واجب التاريخ الذى كلفت به الطلاب وتريد أن تعرف هل قرأ الجميع الفصل الذى كلفتهم بقراءته أم لا ، فتنظر لكل الطلاب بحثاً عمن يجيب عن أسئلتها . ويشعر " روبى " أنه متأكد من أنه يمكنه تذكر ما قرأ بالأمس ولكنه غير متأكد من السبب فى أن المعلمة تطرح الكثير من الأسئلة البسيطة ، فلابد أن هناك شيئاً ما قد فاته كما يظن أو ربما أنها تطرح أسئلة خادعة . فينكمش " روبى " فى مقعده ويتجنب النظر إلى معلمته ، ويطرق على راحة يده بالقلم ، ولكنه لم يتمكن من خداع المعلمة .

قالت المعلمة : " من كان رئيس الولايات المتحدة أثناء الحرب الأهلية يا " روبى " ؟ "

وفجأة أصابته الصاعقة واتجهت كل العيون نحوه ، وهو متأكد تقريباً أن الإجابة هى الرئيس " إبراهام لينكولن " ، ولكن ألا يعرف الجميع هذا ؟ ظل " روبى " يحدق إلى المعلمة بنظرة زائغة ويطرق بالقلم على يديه بشكل أقوى ، ويضطرب فى مقعده ويشعر بالسخونة والخجل وترتعش قدماه ، وكان يمكنه سماع خفقات قلبه ومتأكداً أن الآخرين يسمعون ذلك أيضاً ، وبينما يرتعد خوفاً يصيح طالب آخر بالإجابة الصحيحة وبذلك يتم إنقاذ " روبى " الذى يتنفس الصعداء ، ولكن يدرك أن أحداً لم يعرف أنه كان يعلم الإجابة الصحيحة .

وهناك العديد من الطلاب الخجولين مثل " روبى " يحاولون الاختباء من معلمهم بدون مغادرة الفصل ، وعندما يوجه إليهم سؤال ينتابهم القلق الشديد ويضطرون لعمل شيئين فى نفس الوقت : يعتصرون أذهانهم من أجل التوصل إلى الإجابة ومحاولة إخفاء قلقهم . إنها مهمة صعبة ، ولذلك لا عجب فى أن الأطفال الخجولين يتجنبون توجيه الأسئلة لهم .

يمكنك مساعدة طفلك على التغلب على القلق الذى يتسبب فيه توجيه الأسئلة له عن طريق اتباع الطرق الآتية :

استعد فى المنزل : تأكد من أن طفلك مواظب على أداء الواجب وناقش المواد الدراسية معه لكى يستعد للتحدث عنها فى الفصل .

انزع فتيل الأزمة : اجعل طفلك يعرف أن القلق المدرسى شىء طبيعى حتى إذا لم يستطع أن يرى أن الآخرين فى فصله يشعرون ببعض القلق أيضاً . أخبره أنك تشعر بالقلق أحياناً أيضاً .

أوضح لطفلك أن الكثير من قلقه غير مرئى للآخرين : ذكر طفلك أنه على الرغم من أنه قد يشعر أن جسده سيفضح أمره بخصوص القلق ، إلا أن أحداً لا يعرف أن خفقات قلبه تزداد سرعتها أو أن كف يده مبتل بالعرق لأن مخاوفه وقلقه ليسا ظاهرين كما يظن .

الإلقاء أمام زملاء الفصل

يعد الإلقاء من ضمن المشكلات الأخرى للطلاب الخجولين فهو يتطلب الكثير من الإعداد ؛ حيث يتحتم على الطفل القيام بمهمتين معاً ، أولاهما إعداد الكلمة التى سيلقيها ، والثانية إيجاد طريقة للتغلب على القلق المتصاعد . فغالباً ما ينتاب الأطفال التوتر الشديد بسبب الإلقاء الذى سيقومون به لدرجة أنهم يبذلون ما فى وسعهم لإنكار وتأجيل وتجنب وتسويف إعداد الموضوع الذى سيقدمونه . ولكن تلك الآلية للتغلب على الموقف تعد حيلة دفاعية فاشلة كما توضح حالة " صوفى " .

يجب أن تسلم " صوفى " مشروع نادى العلوم يوم الجمعة القادم حيث تسلم تقريراً وتلقى كلمة عن مشروعها أمام الفصل . وقد ظلت تفكر فى الأمر طيلة الشهر الماضى ، ولكنها لم تتمكن من تجميع أفكارها ، فهى ضعيفة فى مادة العلوم وأيضاً فى التحدث أمام الفصل ، ودائماً ما ينتابها التوتر الشديد وتستطيع أن تشعر بوجهها عندما يحمر خجلاً وعندما ترتعد فرائصها وتتصبب عرقاً . لقد كانت تهاب ذلك الأمر وتحاول تجنبه قدر الإمكان . وفى الحقيقة فإنها قد أقلعت عن الذهاب لاجتماعات الكشافة لأنه ببساطة يوجد الكثير من الحديث على الملأ .

كانت تعرف أنها عليها أن تأتى بشىء يوم الأربعاء وقامت بالقليل من البحث عبر شبكة الإنترنت ووجدت بعض المقالات المثيرة عن النيازك التى تم اكتشافها حديثاً . فكتبت الورقة البحثية سريعاً وقامت بعمل رسم مجسم للنظام الشمسى ثم توقفت عند ذلك الحد وانهمكت فى

مشاهدة التلفاز . ومر يوم الخميس ولم تفعل أىشىء لإعداد البحث ولم تنم طوال تلك الليلة .

كان صباح الجمعة فظيعاً بالنسبة لها ودق جرس المنبه عندما كانت على وشك الاستغراق فى النوم فقامت بكتابة هيكل عام للبحث وهى فى حالة من الفزع ولم تستطع التركيز طيلة اليوم . وعندما تم استدعاؤها لكى تقدم بحثها عن النيازك شعرت بأنها مضطربة من قمة رأسها حتى أخمص قدميها ، ونظرت إلى الفصل ونظرت إلى أوراقها وبدأت فى التحدث بصوت منخفض ، فطلبت منها المعلمة أن ترفع من صوتها فتصلبت واحمر وجهها . لم يبد بحثها منظماً وكررت عدة نقاط ، فنظرت إلى معلمتها التى كانت عيناها وكأنهما تخترقان " صوفى " ، وعندما عادت " صوفى " إلى مقعدها فى أمان تذكرت كل الأشياء المدهشة التى كانت تود أن تقولها ولكنها نسيت أن تدرجها ضمن ملاحظاتها . حسناً - لم تكن تجيد التحدث على الملأ ولن تجيده أبداً ، هكذا كانت تعتقد .

بواعث الخجل

الأداء على الملأ

إذا أردت رؤية خفة الظل تمشى على الأرض فقط اذهب لشاهدة مسرحية مدرسية . ولكن تحت الملابس والأزياء المسرحية يوجد العديد من الأطفال المتوترين الخائفين على خشبة المسرح . بما أنك لا تستطيع التماس العذر لطفلك لعدم اشتراكه فى مسرح المدرسة أو العرض الراقص أو كورال المدرسة أو تمارين لعبة الكاراتيه ، فيجب أن تساعده على التخلص من توتره وإليك كيفية ذلك :

- عليك أن تفهم معنى الخوف ، فسواء كنت طفلاً صغيراً أم رجلاً كبيراً فإن الشعور الجارف بالخوف أو القلق قد يمنعك من اتخاذ أى إجراء . ويشعر الأطفال الخجولون بذلك الشعور بشكل أكثر حدة ويماطلون فى الإعداد أو يتجنبونه .

- تحدث عن التوتر والقلق . اجعل طفلك يعرف أن مشاعره طبيعية ولن

تضعف قواه وأنها فى الحقيقة ستمنحه الطاقة عندما يقف على خشبة المسرح .

- ناقش الحقيقة التى وراء الخيال . بينما يبدو أن المغنى المفضل لطفلك فى حالة من الارتياح على خشبة المسرح تحدث عن كل العمل والقلق الذى يصاحب كل حفلة .

- قم بتقسيم وتجزئة المهام لطفلك وساعده على التدرب على دوره فى المسرحية واشتركا معاً فى عمل بروفة على الملابس .

- زد من التحدى . مع مرور الوقت زد من وقت العروض التجريبية وادع طالباً آخر لكى يشترك مع طفلك فى الإعداد للمسرحية ثم حاول إجراء بروفة الملابس فى المنزل .

- عليك حضور المسرحية . إنه لأمر فى غاية البساطة : فإذا لم يرك طفلك وسط الجمهور سيتساءل " لماذا كل هذا العناء إذا لم يحضر هنا ليشهد نجاحى ؟ "

وفى النهاية مهما كانت درجة أدائه فأكثر من مديحك له ، فهو لم يجتاز كل هذا بنجاح بالغ فقط بل تغلب على تحد كبير ينتاب الكبار أيضاً . واحتفلا بعد العرض ودعه يعرف أنك فخور به .

لقد اختارت " صوفى " أن تتعذب بسبب ما تم تكليفها به . ولكن يمكنك مساعدة طفلك على أن يصبح أكثر حماساً لإلقاء الحديث ، وإليك كيفية ذلك :

قم بالإعداد بلا مماطلة وتسويف : لا تدع طفلك ينتظر حتى اللحظة الأخيرة وساعده على وضع جدول زمنى للواجبات القادمة .

تفقد الأمر على فترات : لا يجب عليك أن تتدخل فى كل صغيرة وكبيرة فى المشروعات الدراسية لطفلك ولكن كن على علم بتقدمه مع اقتراب موعد التسليم .

قم بعمل بروفة ملابس : إذا كان طفلك قد قام بعمل بروفة على إلقاء كلمة عن بحثه قبل إلقائها على الفصل فلن يواجه مشاكل عندما يلقى تلك الكلمة على الفصل .

أعد توصيف القلق : أوضح لطفلك أن القلق الذى يساوره يعنى أنه يشعر بالإثارة وليس بالتوتر الشديد ، وأن الشعور بالإثارة شىء أساسى لإنجاز العمل الجيد .

إذا كنت ترغب فى الحصول على المزيد من النصائح عن مساعدة طفلك على التعامل مع إلقاء عروض لأبحاثه فعد إلى الفصل الثالث ، فتجربة " ستيفن " تمثل مثالاً جديراً بالاتباع ، فالتجارب الإيجابية فى مستهل الحياة ستخلق خبرات أفضل لاحقاً .

مواجهة معلم صعب المراس

حتماً سيواجه كل طفل معلماً ذا سمعة سيئة يشتهر بأنه يسىء معاملة الطلاب ويقسو عليهم . ويبدو الأطفال الخجولون خائفين للغاية من تلك الكارثة . ويزداد انطواؤهم على أنفسهم لكى يتجنبوا لفت انتباه المعلم - أى الانتباه السلبى بالتأكيد . حتى الطلاب الذين كانوا انبساطيين من قبل ، مثل " ناتالى " التى عرفنا قصتها فى أول هذا الفصل ، قد ينسحبون ويشعرون بالتقيد بسبب التعليقات السلبية للمعلم .

كانت معلمة " براين " فى الصف الرابع الابتدائى معلمة قاسية وكان قد سمع عن المعلمة " ميلر " منذ أن كان فى الصف الأول الابتدائى وخاف من اليوم الذى سيدخل فيه فصلها . والآن وبعد أن دخله تيقن أن الأطفال الآخرين على حق ، فتلك المعلمة لديها معايير عالية للغاية لتقييم الطلاب ، وإذا أخطأ طالب فإنها تقول له إنه لن يتحسن أبداً والأدهى من ذلك أنها تهينه وتسخر منه .

وعندما تلقى " براين " شهادة درجاته فى الاختبارات لم يصدق ما حدث : فقد حصل على درجة ضعيفة جداً فى اختبار القراءة مع أنه فى العادة من المتفوقين فى القراءة فى الفصل ، ولذلك لم يصدق أن هذا هو التقدير الصحيح . وانكمش فى مقعده وحاول أن يتوصل لتفسير لما

حدث على الرغم من أنه كان متأكداً إلى حد ما أنه أجاب عن الأسئلة بطريقة صحيحة .

لاحظت المعلمة " ميلر " معالم عدم الارتياح على وجهه فسألته قائلة : " هل أنت حائر بشأن درجتك يا " براين " ؟ " وركزت عيناها عليه ثم أضافت قائلة : " ألا يمكنك قراءة خطى ؟ إننى عندما لم أتمكن من قراءة خطك . قمت بتصحيح إجابة واحدة ووجدتها خاطئة . ربما فى المرة القادمة ستحرص على تحسين خطك لكى أتمكن من قراءة إجاباتك " .

احمر وجه " براين " خجلاً وارتعدت فرائصه . فلم تشك المعلمة من قبل من خطه فلماذا كل تلك المأساة الآن ؟ ولماذا عليها مضايقته أمام الجميع ؟ لم يستطع " براين " التركيز على أى شيء لباقى اليوم ، ولم يستمتع بالبقاء مع أصدقائه بعد اليوم الدراسى ، وكل ما كان يفكر به هو الحرج والخزى الذى تعرض له وهل سيحدث له هذا مرة أخرى أم لا .

يا لمأساة " براين " المسكين ! لا يكفى إخباره أن كل طالب كان يعانى من نفس التجربة ، بل إن ما يحتاجه هو بعض المساعدة على التكيف مع معلمته وإليك كيفية ذلك :

احترس : إذا كانت المعلمة ذات سمعة غير طيبة ، فعليك أن تفهم أن سلوك طفلك سيتغير تحت تأثير الضغط . وقد يصير أكثر تقيداً لتجنب لفت الانتباه .

تحقق من واقع طفلك : هل لدى المعلم معايير عالية فقط ؟ أم أنه غير عادل ؟ فقد نجد أحياناً أن أكثر المعلمين قسوة يخرجون أفضل ما لدينا .

ناقش عواقب سلوك طفلك : إذا توقف طفلك عن محاولة الإنجاز لكيلا يتعرض للإهانة فسوف يشعر بالأمان ولكن لن يذوق أبداً طعم النجاح .

قم بإيجاد المستوى المناسب من التدخل فى حياة طفلك : لا يمكنك عمل الواجب بالنيابة عن طفلك ولا أن تحارب فى معاركه بدلاً منه . بل استمع وأسدِ النصح عندما يطلبه منك طفلك .

حاول رؤية الأمور من وجهة نظر المعلم : تحدث إلى المعلم عند الضرورة ودعه يعرف أنك قلق بشأن تقدم طفلك الدراسى . فإذا عامل المعلم الأطفال معاملة إنسانية فإن ذلك قد ينزع فتيل الأزمات قبل أن تخرج عن نطاق السيطرة وتتفاقم .

تحدث إلى الآباء الآخرين عن معلم طفلك وإذا كان باقى الأطفال يعانون أيضاً فإن هذا يدل على أن هذا المعلم يعامل كل الطلاب بنفس الأسلوب . لكن إذا كان طفلك يضخم ويهول الأمور أكثر من اللازم فقد يطلق الأحكام القاسية على نفسه وعلى المعلم ، حيث إن الحصول على درجة سيئة كل فترة أو فقدان فرصة من حين لآخر إنما هى حوادث فردية وليست حالة دائمة .

محاولة فهم الفوضى

الفصول الصاخبة قد تضايق حتى أكثر الطلاب التزاماً ، ولكن الطلاب الخجولون يتضايقون للغاية جراء الضوضاء البيئية ، وذلك الشعور الخارج عن نطاق سيطرهم يجعلهم أكثر تقيداً وانغلاقاً على أنفسهم .

ويتسم فصل " دانيال " بالصخب والفوضى ، ويعانى معلمه من صعوبات فى محاولة السيطرة على كل الحديث والحركة والجلبة وإضاعة الوقت كما أن الفصل مزدحم للغاية . ويعانى " دانيال " من عام دراسى فظيع ولكن لا أحد يلاحظ ذلك . وفى الحقيقة فإن معلمه يظن أنه طفل يعيش فى الخيال بما أنه لا يتحدث إلا إذا طلب منه الحديث أو لا يدخل فى شجار مع أحد أو لا يحاول جذب انتباه الأطفال الآخرين بحركات مضحكة .

وعندما طُلب من " دانيال " حل مسألة قسمة مطولة على السبورة انصاع للأمر على مضض . وقام بعض الأطفال بإصدار أصوات مضحكة نحوه وهو فى طريقه إلى السبورة ، وظن أنه سمع أحدهم يدعوه : " الفتى المدلل للمعلم " . وأعطى للفصل ظهره ، وحاول حل المسألة ، ولكن كل ما كان يفكر به هو مجموعة الأطفال الجالسين فى آخر الفصل الذين كانوا يصدرون الضجة ويتحدثون كثيراً ، وكان " دانيال " متأكداً من أنهم

يتحدثون عنه وربما يدبرون طريقة جديدة لمضايقته وإغاظته . وظل يحدق إلى المسألة مرة أخرى وكتب عدة علامات على السبورة ، وكان خطه لا يقرأ لأن يده كانت ترتعش . وجعل المعلم الفصل يتوقف عن إحداث الضجة مما جعل " دانيال " يفقد تركيزه ، وأنهى حل المسألة ولكن استغرق فى ذلك وقتاً طويلاً وكاد يسقط عندما عاد إلى مقعده ، ولم يكن متأكداً هل هذا بسبب أعصابه أم أن هناك من حاول عن عمد أن يوقعه ، وكان متأكداً من أنهم سيضايقونه بعد انتهاء الحصة .

بدلاً من أن تجعل طفلك يعانى من الفوضى طوال عام دراسى كامل فيمكنك مساعدته على تقليل انزعاجه من مشتتات الانتباه فى الفصل ، وإليك كيفية ذلك :

لاحظ بوادر المشكلة : غالباً ما يتم تجاهل الأطفال الخجولين لأنهم لا يتسببون فى الكثير من المشاكل الظاهرة ، ولكن هذا لا يعنى أنهم بلا مشاكل ، اسأل طفلك هل يعانى من أى مشكلة فى المدرسة أم لا .

كن على وعى بالضوضاء فى الخلفية : إذا كان طفلك لا يستطيع المذاكرة إلا فى الهدوء التام فقم بتنمية مقاومته للضوضاء . حاول تشغيل المذياع أو التلفاز فى حجرة أخرى أو خذ كتبه وأشياءه وراجع واجبه فى مكتبة مزدحمة أو مقهى . ومن ناحية أخرى فإذا كان طفلك يشعر باستثارة أكثر من اللازم فى المنزل ، فإن جهازه العصبى الحساس سيتحمل أكثر من طاقته . وفى تلك الحالة أخفض صوت الجهاز ووفر له الهدوء .

قم بإعادة تقييم مدى ملاءمة الفصل : إذا كانت البيئة المحيطة بطفلك ببساطة لا تتلاءم معه ، فربما يمكنه أن يؤدى اختباراته فى حجرة خاصة ، أو يتلقى دروسه مع المعلم بعد اليوم الدراسى ، أو يضع سدادات للأذن ، أو ينتقل من هذا الفصل تماماً .

تحدث إلى الآباء الآخرين : هل يشكو باقى الأطفال من الضجة والفوضى ؟ قد يكون طفلك حساساً أكثر من اللازم لحركات الآخرين وانتباههم له ويشعر أن كل العيون مسلطة عليه بينما يكون الحال عكس ذلك .

بالإضافة إلى ذلك يمكنك أيضاً مساعدة طفلك على مواجهة من يشتتون انتباهه ، وتمرنا معا على بعض الأشياء التى يمكنه قولها للمشاغبين مثل : " من فضلك الزم الهدوء " أو " فلتشاكس شخصاً آخر " أو " توقف عن إضاعة وقتى " . فكلما تمكن طفلك من عمل أى شيء لتنمية إحساسه بالتحكم فى البيئة المحيطة به كان ذلك أفضل .

نصائح للمعلمين

تشجيع الطلاب الخجولين على المشاركة فى الفصل

كما تعلم فإن الطلاب الخجولين لا يقل ذكاؤهم عن الانبساطيين ، ولكن يعانون صعوبات خاصة فى الفصل كما أن توترهم يحول دون قدرتهم على التركيز والتعلم ، ولكن بإرشادك قد يتمكنون من التغلب على ذلك وإليك كيفية فعل ذلك :

- عليك أن تفهم العلاقة بين التوتر والأداء . إذا شعر طلابك بالضغط لكى يحسنوا التصرف فى كل مرة فإن قلقهم المتزايد سيتداخل مع أدائهم ، وهذا ينطبق على وجه الخصوص على الطلاب الخجولين .
- وفر العديد من الأنشطة المختلفة فى الفصل واجعل الطلاب يعملون بمفردهم أحياناً وفى مجموعات صغيرة أحياناً أخرى ، بالإضافة إلى عملهم فى المجموعات الكبيرة معاً لكى يقل الضغط الاجتماعى .
- اخلط طلاب الفصل وقم بتكوين مجموعات تجمع ما بين الخجولين والانبساطيين واجعلهم يغيرون من أماكن جلوسهم باستمرار .
- استخدم الكثير من الأسئلة ذات النهايات المفتوحة وأسئلة المتابعة ، وستحصل على المزيد من المعلومات من طلابك وستتحسن مهاراتهم فى الحوار .

- كن حريصاً إزاء حساسية الطلاب الخجولين ، ولا توجه إليهم الأسئلة أولاً ، واسمح لهم بالمشاركة الكاملة فى المواد التى يتفوقون فيها .

وفر الطرق والأساليب اللازمة للطلاب . إذا لم يتطوع أحدهم بالحديث فوفر لهم طرقاً وأساليب مثل كتابة الإجابات على الورق ، أو الإشارة إلى الإجابة فى كتبهم ، أو اسألهم أسئلة منطقية تؤدى إلى الإجابة ، ثم ابدأ المناقشة من جديد .

- خصص وقتاً لتلقى الأسئلة على انفراد ، فغالباً سيقترب منك الطلاب الخجولون من أجل المساعدة بعد انتهاء الحصة أو بعد انتهاء اليوم الدراسى عندما يعرفون أن الأطفال الآخرين لن يضايقوهم .

- ضع قواعد أساسية للمناقشة : ممنوع الضحك وممنوع مضايقة الزملاء لبعضهم البعض وممنوع " الأسئلة الغبية " .

- وفر بيئة منظمة ، فلن يستطيع الأطفال التركيز إذا لم يشعروا بالارتياح . قلل من الضجيج وإضاعة الوقت والضوضاء والصخب .

- علم الأطفال كيفية حل المشكلات وتحديد الأهداف . فإذا كلفتهم بمهمة تستغرق وقتاً طويلاً فناقش الخطوات التى يجب على الأطفال اتباعها لإنجاز الواجب وضع مواعيد انتهاء قصيرة المدى لعملهم .

على وجه العموم ستجد أن طلابك الخجولين سيصبحون أكثر ارتياحاً إزاء الجوانب الاجتماعية للمدرسة مع مرور العام الدراسى مادمت تسمح ببعض التجاوزات فى سلوكياتهم ، ولكن دون اختلاق الأعذار لهم . وعن طريق مساعدتهم على المشاركة فى مناقشات الفصل أو اتقان مهمة دراسية فأنت تعلمهم كيف يتغلبون على العوائق التى كانت لولاك لجعلتهم منغلقين على أنفسهم . أما اختلاق الأعذار لهم فسيجعلهم يتجنبون أو يؤجلون اكتساب تلك المهارات . وعلاوة على ذلك فإن إقامة علاقة جيدة مع طلابك الخجولين سوف يساعدهم على تكوين علاقات جيدة مع المسئولين الآخرين أيضاً .

عمل ما هو صعب

يتمكن طلاب الجامعة من اختيار التخصصات التى يرغبون فى دراستها على عكس أطفال المدارس لأنه عليهم دراسة العديد من المواد

المتنوعة بهدف الحصول على قدر واف من المعرفة والنضج الفكرى .
وللأسف فإن العديد من الأطفال يهابون حضور حصة مادة لا يحبونها ، سواء كانت الرياضيات أو الأحياء أو الألعاب أو الموسيقى .

ويشعر الطلاب الخجولون بخوف أكثر من الأطفال الآخرين ؛ لأنهم أكثر حساسية للتقييم ويشعرون بنقصهم بشدة . وفى الحقيقة فقد أوضحت الدراسات أن الأولاد الخجولين الذين تنقصهم القدرة الرياضية يشعرون بهذا النقص بحدة مما يؤثر فى النهاية على علاقتهم مع أصدقائهم وصديقاتهم ، وبما أن هذا التأثير قد يبدأ فى أولى سنوات المرحلة الابتدائية فيجدر بك أن تلاحظ إذا ما كان ابنك الخجول يشعر بالتقيد أم لا بسبب عدم استمتاعه بممارسة الرياضة مع الأطفال الآخرين .

لنرى مثال الصديقين " ميشيل " و " إثان " ، فكلاهما ذو طبع هادئ ولكن عبر السنوات تمكنا من بناء علاقة قوية . فكلاهما مهتم ببرنامج فى التلفاز عن العائلات المفككة أسرياً ، ولذلك يشتركان فى الكثير من مجموعات المشجعين للبرنامج ، حتى إنهما قاما بتصميم موقع على شبكة الإنترنت عن البرنامج وشخصياته ، وكلاهما يكره حصة الألعاب بشدة بغض النظر عن نوع الرياضة ، وأيضاً لديه نفس المخاوف ـ إنهما آخر من يتم اختيارهما للانضمام للفريق ، أو يسخر منهما الجميع بسبب جريهما بطريقة مضحكة ، أو يتعرضان للإحراج بسبب عدم قدرتهما الرياضية ، ولذلك فهما يبذلان أقل كم من الجهد فى الرياضة ويطلقان النكات على مدى سخافة الموقف بأكمله .

" إثان " على وجه الخصوص لديه حساسية للأشياء المروعة المرعبة فى حصة الألعاب ويشعر أنه منبوذ ولا يقضى وقته مع الكثير من الأطفال الآخرين ، وذلك لأنه لا يستطيع أن يتآلف وينسجم معهم أو مع ولعهم بالرياضة ، ولا يحظى بقدر كبير من الاحترام منهم . ويذكر " إثان " أن كل ذلك بدأ عندما كان صغيراً حقاً ثم استمر الحال بينما هو يكبر عبر تلك السنوات ، وهو ممتن لصداقة " ميشيل " ولكنها لا تبدو كافية فهو ليس محظوظاً فى تكوين الصداقات الجديدة لأن زملاءه فى الفصل يبدون وكأنهم يريدون مصاحبة الأبطال الرياضيين فقط وهو بالطبع ليس منهم .

وبدلاً من الانهماك فى هواياتهم السلبية يمكن أن يتخذ " ميشيل " و" إثان " خطوات إيجابية تجاه زيادة استمتاعهما بالأنشطة التى يهابونها . يمكنك وطفلك تجربة الطرق التالية :

ضع الأمور فى نصابها الصحيح : لا تدع نقطة ضعف واحدة تتحول إلى الاعتقاد بأن طفلك لن يتمكن من النجاح فى عدة أنواع من المهام ، فكلنا يعانى من صعوبات جمة فى موضوع واحد على الأقل ونستجمع شجاعتنا لتجاوز الأمر .

حاول مرة أخرى : إذا كان طفلك ضعيف المستوى فى لعبة الكرة الطائرة فلا تجعله يتجنبها فى المستقبل بل قم بإيجاد الطرق للتدريب عليها مرة أخرى فى مكان ممتع بلا إطلاق للأحكام ، وهكذا فى أى نشاط مماثل .

ركز على نقاط القوة لدى طفلك : إذا كان مستواه ممتازاً فى الرياضيات فاجعله يقوم بعمل الإحصائيات لفريق كرة البيسبول ، وإذا كان يجيد الكتابة فاجعله يشترك فى مجلة المدرسة أو الكتاب السنوى لها .

ذكر طفلك بمعنى الفشل : الفشل هو مجرد مردود لما نفعله ، ومع أنه قد يجرحنا أحياناً لكنه لا يقتلنا بل فقط يظهر لنا ما هو بحاجة إلى تحسين .

كل تلك الطرق سوف تساعد طفلك على تغيير استجابته السائدة وتخلق لديه الرغبة فى الإقدام نحو ما يتجنبه عادة . فعلى الرغم من كل شىء فإذا كان يختبئ من تحدياته فستكبر مخاوفه وتبتلعه ، ولكن إذا نجح فى اتخاذ خطوة واحدة إيجابية على الأقل إلى الأمام فسوف يتمكن حتما من إدراج المهمة الصعبة فى منطقة الراحة وإن كان ذلك يتم ببطء .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

فى مفكرتك اليومية للخجول الناجح اكتب الأنشطة الصعبة على طفلك ، ولكل نشاط تكتبه أجب عن الأسئلة التالية :

- لماذا تعتقد أنه يعانى من مشكلة فى هذا النشاط ؟
- كيف يتغلب على تلك المشكلة ؟
- هل أدركت وجود حالة يأس مكتسبة ؟
- هل يشعر بأن الفشل صفة ملازمة له أم يدرك الأمر على حقيقته ؟
- ما هى الطرق والأساليب التى تجعله يقوم ببعض المجازفات المحسوبة التى تقربه من الهدف ؟
- كيف تنقل له ذلك بأفضل طريقة ؟

وفى النهاية اكتب مثالاً لموقف عندما نجح طفلك فى تحقيق هدف بعد صراع طويل من أجل تحقيقه ، وذكره بذلك النجاح عندما يشعر بالإحباط .

والآن اختر أحد الأنشطة التى قمت بكتابتها وحاول إيجاد الطرق والأساليب لمساعدة طفلك على إجادة ذلك النشاط . على سبيل المثال : يحصل الكثير من الأطفال على درجات جيدة فى كل النواحى الدراسية ماعدا ناحية واحدة ألا وهى ـ المشاركة فى مناقشات الفصل . إذا كان الأمر كذلك فيمكنك أن تسأل طفلك لماذا لا يتحدث ويعبر عن نفسه ، فغالباً ما يشعر بالخوف من أن يقول إجابة خاطئة فيسخر منه زملاؤه أو يحرجه المعلم .

تابع

أولاً قم بتوعية طفلك بالحقيقة : كم عدد الأطفال الذين يسخر منهم الجميع حقاً بسبب إجابتهم الخاطئة ؟ قليل جداً ، وأنا متأكد من هذا . وإذا كان يحصل على درجات جيدة فلابد أنه يعرف الإجابات للعديد من الأسئلة المطروحة فى الفصل . علاوة على ذلك ناقش هدف المناقشة فى الفصل ؛ ألا وهو التعرف على ما يعرفه الطلاب وما يحتاجون أن يعملوا على تحسينه . تلك قضية المعلم أيضاً بما أنه قد يجد أنه يجب أن يقوم بمراجعة أسلوبه فى طرح الأسئلة . ثم وفر لطفلك بعض الطرق والأساليب للدخول فى المناقشة . وإذا أصابه التوتر عند توجيه الأسئلة له يمكنه كتابة الإجابة حتى لا يفقد تركيزه ، وإذا لم يعرف الإجابة يمكنه البحث عنها فى كتاب المادة .

وأخيراً ، ساعد طفلك على تحديد هدف للمشاركة فى الفصل . ابدأ بما هو فى منطقة الراحة الخاصة به واطلب منه رفع يده على الأقل مرة واحدة هذا الأسبوع أثناء مناقشة مادته المفضلة ، ثم زد من المستوى المطلوب فى الأسبوع القادم بأن تطلب منه رفع يده مرتين ، وعندما يعتاد على تلك التجربة اطلب منه رفع يده مرتين فى مادة ليس قوياً فيها . وعن طريق إمداده ببعض الطرق والأساليب وتجزئة المهمة الكبيرة إلى خطوات سهلة التناول يمكنك مساعدته على تغيير سلوكه وزيادة ثقته بنفسه .

الشعور بالفخر من إنجازاتك

الآن وقد أصبح لديك فهم أفضل لكيفية تأثير الخجل على تجربة طفلك فى حجرة الدراسة يمكنك الآن تقدير مدى أهمية حل المشكلات وإتقان المهمات الجديدة كأساس لرؤية طفلك لذاته . فإذا كان طفلك فى منأى عن التجارب الصعبة فلن تتاح له الفرصة لكى يفخر بقدراته ، ولكن بمساندة الآباء الذين يتدخلون بشكل لائق ومناسب فى حياة أطفالهم سيحصل الطفل على الإرشاد والتوجيه الكافى لمواجهة مخاوفه وتحدياته . فلا تحرم طفلك من تلك الفرصة لتنمية ذاته من جميع النواحى - دراسياً ونفسياً واجتماعياً .

الفصل العاشر

الخجل فى مرحلة الطفولة المتوسطة

أخبرتنى إحدى زميلاتى بقصة عن تجاربها الأولى مع الخجل وكيف أثرت عليها عندما وصلت للصف الأول الثانوى . فبينما ظلت دائماً فتاة هادئة إلا أن خجلها قد زاد حدة بسبب موقف تعرضت له من مجموعة الأطفال العدوانيين فى الحى الذى كانت تسكن به .

تقول " روبين " : " عندما كنت صغيرة كنا نسكن فى حى سيئ . وفى أحد الأيام طاردنى مجموعة من الأطفال عندما كنت أقود دراجتى بجوار النهر ، وكنت وحدى وخائفة جداً حيث هددونى بإلقائى فى النهر من أعلى الكوبرى . لم أخبر أحداً بذلك وخاصة والدىّ لأننى ظننت أن الأطفال سيفعلون ذلك حقاً لو أخبرتهم ، ولكن الحادث جعلنى أكثر جبناً مما كنت عليه سابقاً " .

قضت " روبين " السنوات القليلة التالية فى وحدة تامة وكانت تتواصل فقط مع القليل من الأطفال الآخرين ، وقامت بتكوين بضع صداقات حميمة فى المدرسة الابتدائية ، ولكن توقفت تلك العلاقات عندما انتقلوا للصف الأول الثانوى ، وفى تلك المرحلة حين واجهت المزيد من الأطفال والشعور بالعزلة قررت " روبين " أنها نالت كفايتها من الخجل .

قالت روبين : " عندما انتقلت للصف الأول الثانوى قررت أننى يجب أن أتخلص من الخجل وكنت قد سئمت من عدم قدرتى على التحدث إلى الناس ، وكانت لدىّ صديقتان من المدرسة الابتدائية وهما كل أصدقائى . وكل ما فعلته فقط هو إجبار نفسى على التحدث ، فلم يكن باستطاعتى الاستمرار هكذا بعد الآن " .

وفى النهاية استطاعت " روبين " إقامة الصداقات والتوسيع من دائراتها الاجتماعية ، ولكن هذا النوع من الانبساطية الإجبارية كان بمثابة صدمة لنظامها العصبى ، فقالت : " كنت أسعد حالاً عندما تمكنت من التحدث إلى الأطفال ، وكلما فعلت ذلك زادت سهولة الأمر ، ولكن كان ذلك دائماً من الصعب بالنسبة لى ومازال كذلك حتى الآن إلى حدٍ ما " .

إن قصة " روبين " مثال لتعقيد ومأساة العالم الاجتماعى للطفل الأكبر سناً . ففى فترة السنوات المتأخرة للمدرسة الابتدائية ثم الصف الأول الثانوى ، أى من سن ٩ - ١٣ سنة ، تكتسب العلاقات بين الأطفال أهمية جديدة ، فيبتعدون عن آبائهم ويتوجهون إلى أقرانهم - الذين يمرون بنفس المرحلة - طلباً للتوجيه والإرشاد .

بالنسبة للأطفال الخجولين فإن هذا التركيز الجديد على العلاقات مع الأقران صعب للغاية . وما أدهشنى عندما قمت باستعراض التعليقات التى قالها لى الكبار الخجولون عن هذه المرحلة فى حياتهم هو أنهم شعروا بالعزلة وعدم القدرة على التأقلم مع أقرانهم ممن يرونهم سعداء وقادرين على التأقلم مع حياتهم الجديدة . ولكن من المفارقات العجيبة أن ما لم يدركوه فى ذلك الحين هو أن الخجل يؤثر على نسبة كبيرة من كل الأطفال ، ولذلك فإنهم لم يكونوا وحدهم من يشعر بالخجل ولكن لا يعرفون ذلك .

وفى هذا الفصل سنلقى نظرة على العالم الاجتماعى المتغير للأطفال فى مرحلة الطفولة المتوسطة ، ونعرف ما الذى يمرون به من تجارب قد لا يطلعونك عليها . وهذا الانسحاب لا يعنى أن الآباء لن يشتركوا فى حياة طفلهم بعد الآن ؛ فى الواقع فإن التوجيه والإرشاد الأبوى أساسى للغاية . وخاصة للأطفال الخجولين ، ولكن يعنى هذا فقط أنه يجب على

الآباء إرشاد طفلهم بطريقة مختلفة ـ أحياناً بطريقة غير مباشرة وأحياناً بطريقة مباشرة وظاهرة ـ لكى يكتسب طفلهم الاستقلالية والوعى بالذات . وعلاوة على ذلك سأتناول كيف يمكنك أنت وطفلك الخجول التأقلم مع بعض التجارب الاجتماعية الصعبة أثناء تلك المرحلة ، مثل التعامل مع شبكة الصداقات التى تتسع والتعافى من الانتكاسات الاجتماعية . وكون طفلك بطىء الإحماء لتلك التحديات الجديدة لا يعنى أنه من المحتم عليه أن يبقى على الهامش .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

أجب فى مفكرتك عن الأسئلة التالية :

- إذا كان طفلك حالياً فى مرحلة الطفولة المتوسطة ، فكيف تظن أنه يتأقلم مع تلك المرحلة ؟
- هل زادت حدة خجله أم أنه يتخذ الخطوات اللازمة لكى يصبح اجتماعياً أكثر ؟
- كيف تساعده على أن يصبح اجتماعياً ؟
- كيف يساعد نفسه ؟
- من هم أصدقاؤه ؟ ماذا يفعلون عندما يجتمعون معاً ؟

بينما تفكر فى الإجابات حاول أن تتذكر نفسك عندما كنت فى نفس المرحلة العمرية ، من كانوا أصدقاءك وكيف تأقلمت مع تلك المرحلة وما مدى تأثير تلك التجارب عليك عندما كبرت ؟ هل ترى أى علاقة بين تجاربك وتجارب طفلك ؟ ثم فكر فى كيف أن عالم طفلك يختلف عن عالمك وما هى التغييرات الملحوظة . ضع تلك الأفكار فى اعتبارك بينما تقرأ باقى هذا الفصل .

التغييرات فى شبكة العلاقات الاجتماعية

على الرغم من أن طفلك خجول إلا أنه مازال كائناً اجتماعياً ، وأثناء مرحلة الطفولة المتوسطة يكون مجبراً على توسيع شبكة علاقاته الاجتماعية بينما يبنى هويته الخاصة به فى بيئة بها الكثير من الضغوط والتغير المطرد . وتلك مهمة صعبة بالنسبة للطفل الخجول ولكن يمكن التغلب عليها فهى ليست مستحيلة .

بداية من سن الثامنة أو التاسعة تتغير الشبكة الاجتماعية بعدد من الطرق ، فتتغير أساليب وأماكن تكوين الصداقات ، حيث ننتقل من تكوين العلاقات فى سنواتنا الأولى فى بيئات منظمة للغاية مثل المنزل والمدرسة إلى تكوين علاقات فى بيئات أقل انتظاماً وأكثر غموضاً مثل السوق التجارى أو الملعب أو حتى عبر شبكة الإنترنت .

وفى نفس الوقت فإن شبكة علاقاتنا تزداد اتساعاً طوال الوقت من حيث الحجم والكثافة بينما ننتقل من منطقة الراحة فى عائلاتنا . وكأطفال فإننا نبدأ فى مقابلة الأطفال الآخرين من خلال دار رعاية الأطفال والمدرسة ورفقاء اللعب والأنشطة والمناسبات الاجتماعية . وبمرور الوقت تزداد فصولنا ومدارسنا اتساعاً وتمتلئ بقدر أكبر من التنوع ، ونحن نحصد المزيد ونصبح أكثر ارتياحاً مع الآخرين نتيجة الخبرات من الاختلاط مع أنواع مختلفة من الناس .

كما أن طبيعة صداقاتنا تتغير كلما كبرنا أيضاً ، فعندما كنا صغاراً كنا سنلعب مع أى شخص لطيف معنا ولديه ألعاب مثيرة . ولكن حينما تصبح لنا ميولنا الخاصة وشخصياتنا الفريدة ، فإننا نصبح بالتدريج أكثر انتقائية فى علاقاتنا ، ونلاحظ خصالاً أكثر دقة في أقراننا ، وندقق فى اختيارنا لأصدقائنا . ومن الطبيعى أن نجد صديقاً أو صديقين مقربين ، وتصبح تلك الصداقات مع أفراد من نفس الجنس أكثر حميمية كما تصبح الصداقات ملاذاً اجتماعياً يلجأ إليه الطفل فى هذه السن . وأيضاً نقوم بتكوين دائرة من المعارف الاجتماعية ونحاول التكيف معها عن طريق الالتزام بالمعايير السلوكية المتفق عليها التى تميل للتغير من جماعة لأخرى .

وتختلف كيفية تفاعلنا مع هؤلاء الأصدقاء وفقاً لما يميل إليه كل جنس ؛ فالأولاد يميلون لمضايقة بعضهم البعض ويحاول كل فتى أن يبدو كأنه أقوى فرد فى الجماعة وأفضلهم . بينما تميل الفتيات إلى المشاركة والوثوق فى بعضهن البعض ، وإذا حاولت إحداهن أن تبدو أفضل فى المجموعة ، فإن هذا الأمر يتخذ شكلاً غير معلن ، وعادة ما يتطلب الأمر من الفتاة أن تترابط مع عدد من الفتيات الأخريات . وتلك الجماعات المكونة من أفراد من نفس الجنس تبدأ بعد ذلك فى التفاعل مع مجموعات الأطفال من الجنس الآخر ، ويبدأ الأصدقاء فى تكوين علاقات أكثر حميمية . وفي البداية يرتبط الأطفال معاً كمجموعة ، ولكن فى النهاية يجدون رفيقاً من الجنس الآخر فى المجموعة الأخرى . وتبدأ تلك الثنائيات فى بناء علاقات حميمة تعكس الهوية الفردية لكل منهم وتعتبر نوعاً من التدريب على العلاقات التى سيعقدونها عندما يكبرون .

مسايرة إيقاع الحياة :

الضغط المطرد

كلنا يمر بعملية الاختلاط الاجتماعى التى ذكرت آنفاً ولكن أعتقد أن الجيل الحالى من الأطفال والمراهقين يجتازها بشكل أسرع بفضل ما يعرف بالضغط المطرد . وتلك الظاهرة تدفع بأطفال اليوم إلى النضج السريع وتجبرهم على التعامل مع العديد من القضايا التى كان من المعتاد أن يتم التعامل معها بواسطة الكبار فقط . وكنتيجة لذلك يعانى الأطفال الصغار الآن من بعض المشاكل مثل : مشكلات شكل الجسم والنشاط الجنسى والقلق .

عليك فقط الذهاب إلى مركز تجارى أو إلى كشك الجرائد لكى تجد دليلاً على الضغط المطرد . ولأن مسوقى السلع يعرفون أنهم إذا استطاعوا خلق الشعور باللهفة لدى الأطفال فيمكنهم توفير المنتجات التى ترضيهم . وتصدر العديد من المجلات الآن طبعات خاصة للمراهقين ولكن المحتوى يماثل ما تحتويه مجلات الكبار من حيث المضمون . كما أن ملابس الأطفال تبدو نسخاً مصغرة من طراز ملابس الكبار وينطبق كل ذلك على

الوجبات السريعة والأفلام وأماكن قضاء الإجازة والموسيقى الموجهة للأطفال . ولأن الأطفال يجدون كل هذا الانتباه مثيراً للإعجاب فهم يرغبون بالطبع فى شراء تلك المنتجات أو الاستماع لهذه الموسيقى لكى يبدوا أكبر من أعمارهم ـ ولكن هذا لا يعنى أنهم مستعدون للتعامل مع الانفعالات أو السلوكيات المصاحبة لها .

شبكة العلاقات الاجتماعية فى ظل الخجل

إن الأطفال الخجولين مثلهم مثل كل الأطفال الآخرين يمرون بعملية الاختلاط الاجتماعى فى مرحلة الطفولة المتوسطة ، فيما عدا أنهم يميلون لاجتيازها بطريقتهم الخاصة بهم وبإيقاع أبطأ ، ويطلق على الطفل فى هذه الحالة " متأخر عن سنه " ، ومع هذا الميل للبطء فإن الضغط المطرد أيضاً يعمل ضد الأطفال الخجولين الذين يتسمون ببطء الإحماء مما يجعلهم يتأخرون أكثر عن أقرانهم الذين يتسمون بالجرأة . وعندما يرغب الأطفال الخجولون فى أن يتقبلهم الآخرون ، فغالباً ما يشعرون بالعزلة والاغتراب وأن الآخرين يسيئون فهمهم .

كما أن التقاعس عن إتمام الترابط فى الوقت المناسب قد يؤثر على عالم الطفل بأكمله ، كما يتضح من حديث إحدى طالبات المرحلة الثانوية عندما كتبت لى الآتى : " لقد أعاق خجلى نموى الاجتماعى بشكل كبير ومن الصعب بالنسبة لى أن أتفاعل مع أقرانى ، فأنا خائفة أن يظنوا بى ظن السوء ، ويضايقنى أننى لا أتمكن من الدفاع عن نفسى عند الضرورة ولا يمكننى التحدث بصوت عال عندما أريد طرح سؤال . ويستغل بعض الناس حقيقة أننى لا أبدى اعتراضى على شىء وكانوا يسخرون منى لأننى كنت أسمح لهم بأن يستخفوا بمشاعرى . أشعر بمشاعر سلبية وأننى فقدت الكثير من الأشياء المتعة وأننى لم أحظ بفرصة للتحدث مع الكثير من الناس لأننى خائفة من فتح فمى للكلام " .

من الخطأ افتراض أن الأطفال الخجولين مثل تلك الفتاة لا يريدون توسيع نطاق شبكة علاقاتهم الاجتماعية . فعلى الرغم من أنهم قد لا يظهرون ذلك إلا أنهم جميعاً لديهم الرغبة فى أن يتواصلوا اجتماعياً

مع الآخرين ، ولكنهم فقط يجدون صعوبة فى التصرف وفقاً لدوافعهم عندما لا يشعرون بالثقة فى أنفسهم . ويميل الأطفال الخجولون إلى التواصل بشكل جيد مع فرد واحد فقط أو فى أماكن منظمة مثل الفصل ، ولكنهم لا يشعرون بالثقة فى البيئات الأكبر والأكثر تحرراً وغموضاً مثل الحفلات ومنازل معارفهم ، ويميلون للتشبث بدائرة صداقاتهم المحددة ممن عرفوهم منذ زمن طويل ويتقاعسون عن محاولة التواصل مع أقرانهم ممن ليسوا فى دائرة معارفهم . وكنتيجة لذلك يصبح الأطفال الخجولون كائنات اجتماعية فى وقت لاحق ويتأخرون عن أقرانهم الذين يحدث لهم ذلك فى الوقت المناسب " .

بواعث الخجل

كابوس حفلات المبيت

يبدأ الأطفال فى بناء الاستقلال قليلاً أثناء مرحلة الطفولة المتوسطة . والمبيت فى منزل صديق ، وتناول الوجبات السريعة ، ومشاهدة الأفلام ، وممارسة الألعاب ، والنوم على فراش غريب أو وسادة غريبة كل ذلك يعد امتداداً طبيعياً لتلك المرحلة . ولكن العديد من الأطفال الخجولين يعانون من المشاكل أثناء حفلات المبيت ، لأنهم متأخرون فى النمو الاجتماعى عن زملائهم . ولأنهم لا يرغبون فى أن يراهم الآخرون كأطفال صغار ، فإنهم يحاولون إخفاء خوفهم وشعورهم بعدم بالارتياح أثناء ليلة طويلة من الأرق . وعلى الرغم من ذلك فأحياناً ما يتصلون هاتفياً بالمنزل ، أو يسرعون بمغادرة المكان والذهاب إلى منزلهم فى منتصف الليل . ولكى تساعد طفلك الخجول على الاستمتاع بذلك الطقس من طقوس العبور فقم بتجربة تلك النصائح .

- قم بإعداد طفلك ؛ تحدث معه عن شعور المبيت فى منزل صديق وأن التجربة قد تكون أحياناً مزعجة وغير مريحة ، وتناقش معه فيما سيكون مألوفاً مثل أصدقائه وبعض الأنشطة .
- تحدث لأب أو أم الطفل الذى سيقام عنده حفل المبيت ، ودعه يعرف أن طفلك قد يعانى من صعوبات أثناء الليل واطلب منه الاهتمام بطفلك

والتأكد أنه بخير .

- دع طفلك يحضر معه شيئاً من المنزل . فإذا أراد أن يصطحب معه وسادته المفضلة أو دميته المفضلة ، فدعه يفعل ذلك ليتعلق بما يذكره بالمنزل .
- اصطحب طفلك لمنزل صديقه ، ولكن بدلاً من تركه على الباب ادخل المنزل معه وتجولا به وقم بتحية الآباء والأطفال وانتظر حتى يشعر طفلك بالارتياح .
- اتصل هاتفياً بالآباء لكى تعرف حالة طفلك ، وناقش حالته المزاجية مع والدىّ الصديق صاحب المنزل ، وإذا لم يكن طفلك يشعر أنه على ما يرام فتحدث إليه ، أما إذا كان على ما يرام فاطلب فقط أن ينقل أحدهم رسالتك لطفلك .
- دع طفلك يعرف أنه يمكنه الاتصال بك هاتفياً فى أى وقت ، وإذا حدث واتصل بك هاتفياً لأنه خائف فتحدث معه عن مخاوفه ، ثم اطلب منه الاتصال بك هاتفياً بعد مرور نصف ساعة لكى تعرف ماذا يفعل . وإذا كان لا يزال قلقاً فاعرض عليه أن تأتى لاصطحابه إلى المنزل .
- رحّب به عندما يعود إلى المنزل واسأله عما حدث ، وإذا كان متعباً للغاية لدرجة تمنعه عن الكلام دعه يعرف أنك ستتحدث معه فى ذلك الأمر فى اليوم التالى .

إذا لم يستمتع طفلك فدعه يسترخى ويتخلص من الضغط لمدة يوم كامل قبل أن تناقش بعضاً من القضايا الصعبة . وخطواتك التالية قد تكون إقامة حفل مبيت لكى يكون طفلك فى مكان مألوف له ويقوم بالأنشطة التى يختارها مع أصدقائه المقربين ، وإذا قضى وقتاً ممتعاً استمر فى تشجيعه على تنمية استقلاله بذاته .

بالإضافة إلى ذلك فبمجرد تكوين علاقات جديدة فأحياناً يجد الأطفال الخجولون صعوبة فى الاحتفاظ بتلك العلاقات ، وغالباً ما تنقصهم المهارات الاجتماعية اللازمة للاحتفاظ بالصداقات ، والتى من الطبيعى أن تكون مليئة بالصعوبات والتعقيدات فى ذلك العمر . ولكى يعوضوا ذلك الشعور بعدم الثقة فقد يرضخون لضغط الجماعة لكى يتماشوا مع قيمتها

ويفقدون هويتهم وقيمهم ، أو يفصلون أنفسهم تماماً عن أصدقائهم الحقيقيين ؛ كما قالت لى طالبة أخرى فى المرحلة الثانوية عن علاقاتها المتقيدة : " أتساءل دائماً إذا ما كان أصدقائى يتحدثون عنى فى غيابى ، مما يجعلنى أقلق فأنا أميل إلى الإعراض والانسحاب من دائرة أصدقائى وذلك لأني خجولة " .

وأخيراً يبدأ الأطفال الآخرون فى ملاحظة الخجل لدى أقرانهم أثناء سنوات مرحلة الطفولة المتوسطة . وللأسف فإن الأطفال لا يقدرون غيرهم من الأطفال الخجولين ولذلك لا يدعونهم إلى دائرتهم الاجتماعية التى تتسع ، وذلك بلا شك يؤثر على تقدير الأطفال الخجولين لذاتهم وعلى ثقتهم فى أنفسهم فى الوقت الذى يجب أن يشعروا فيه بالثقة والتواصل . وكنتيجة لذلك غالباً ما يصبح الأطفال الخجولون وحيدين لأنهم ليسوا مستعدين بعد للمبادرة بالخطوة الأولى . كما أن الأطفال الانبساطيين لا يرغبون فى تضييع الوقت للتعرف على الخجولين البطيئى الإحماء ، كما أوضح لى أحد الطلاب : " عندما كنت فى المدرسة الابتدائية والإعدادية وحتى بداية المرحلة الثانوية نبذنى الكثير من الناس ولم أتكيف أو أتقلم مع الجماعات فى المدرسة ، وبسبب ذلك شعرت بالحرج وعدم الانتماء مما سبب خجلى وترددى فى التعبير عن أفكارى وآرائى " .

بعد إلقاء نظرة على كل التعقيدات التى تسببت فيها الحياة الاجتماعية التى تأثرت بالخجل فلا عجب فى أن العديد من الأطفال مثل " روبين " يجبرون أنفسهم على أن يصبحوا انبساطيين عندما يريدون تكوين علاقات أكثر ، ولكن العالم لن يكون فى انتظارهم ولذلك يفترضون أنه يجب عليهم التخلص من حالة الركود وأن يبادروا باتخاذ الخطوة الأولى ، وبسرعة . وللأسف فإن تلك الآلية للتوافق ستأتى بآثار عكسية على المدى الطويل عندما يريدون أن يتصرفوا على طبيعتهم ولا يتعلقوا بصورة ذهنية مزيفة وغير مريحة أمام الجميع .

عودة إلى الأساسيات : إتقان المهارات الاجتماعية

بينما يوسع الأطفال من شبكة علاقاتهم الاجتماعية فإنهم يستخدمون المهارات الاجتماعية الأساسية ويكتسبون مهارات اجتماعية جديدة ستمكنهم من التعامل مع التحديات الاجتماعية التى يواجهونها . وبعبارة أخرى فإن " مهمة " الأطفال فى تلك المرحلة العمرية هى إتقان المهارات الاجتماعية الجديدة بالضبط مثلما يتقنون المهارات اللازمة لمواد العلوم والرياضيات والقراءة . وكلما أصبحت حياتهم الاجتماعية أكثر أهمية وتعقيداً فسوف يتزايد اعتماد الأطفال على مجموعة المهارات الاجتماعية التى تكون فى حالة اتساع دائم .

وللأسف فإن بعض الأطفال قد لا يضيفون إلى حياتهم المهارات الاجتماعية أثناء مراحل نموهم المختلفة ، حيث إن بعض الآباء قد لا يرشدون أطفالهم أثناء المواقف الاجتماعية ، وقد لا يملك أطفالهم خبرات اجتماعية كثيرة للاعتماد عليها . وهناك أطفال آخرون ، وخاصة الخجولين منهم ، قد يعرفون الكثير حقاً عن السلوك الاجتماعى ولكنهم يتحفظون للغاية لدرجة أنهم لا يستطيعون تطبيق معرفتهم تلك . وبسبب ذلك لا يصبح سلوكهم معتاداً وسهلاً كما ينبغى ويصبح الصمت والانسحاب هما الاستجابتين السائدتين .

إذا كان طفلك يعانى من عجز فى المهارات الاجتماعية أثناء تلك المرحلة الحرجة من الحياة فلم يفت أوان مساعدته على إتقان المهارات الأساسية التى ناقشتها فى الفصل السابع عن تكوين الصداقات . يجب أن تساعد طفلك على التصرف وفقاً لاهتمامه الفطرى بالآخرين والعمل على التصرف بأدب وبشكل لائق فى حضور الآخرين . وببساطة فإن كونه قادراً ـ وراغباً ـ فى تقديم نفسه للآخرين والشعور بالارتياح يعد خطوة فى الاتجاه الصحيح . ومن المهارات الأساسية الأخرى اللازمة للحياة الاجتماعية للخجول الناجح هى المشاركة الوجدانية وتحمل الاختلافات والتعاون والتواصل .

اكتساب المهارات الأكثر تعقيداً

إن المهارات الاجتماعية الأساسية ضرورية للغاية لبناء الحياة الاجتماعية النشيطة ولكن الأطفال فى مرحلة الطفولة المتوسطة يجب أن يكتسبوا مهارات اجتماعية أكثر نضجاً لاستخدامها فى العلاقات الأكثر تعقيداً ، وتشمل تلك المهارات الآتى :

- توازن الاحتياجات . يجب على الأطفال أن يتعلموا كيف يحققون التوازن بين احتياجاتهم واحتياجات الآخرين لكى تصبح علاقاتهم سليمة وعادلة وأمينة .
- إراحة الآخرين . يجب أن يتعلم الأطفال كيفية التعامل بلباقة مع المواقف المحرجة . على سبيل المثال بدلاً من قدرتهم فقط على تقديم أنفسهم للآخرين يجب أن يتعلموا أن يقدموا الآخرين للغرباء أيضاً .
- البوح بالمعلومات الشخصية . مثلما يتشارك الأطفال بالألعاب والمقتنيات الأخرى ، يجب أن يتعلموا التحدث مع بعضهم على مستوى أكثر حميمية وأن يثقوا فى أصدقائهم بلا خوف من الغدر أو الرفض .
- المرونة : يجب أن يوسّع الأطفال من منطقة الراحة الخاصة بهم عن طريق اتباع الآخرين أحياناً وعن طريق إدخالهم إلى مناطق جديدة فى أحيان أخرى .
- قراءة وفهم الإشارات غير اللفظية . يجب أن يتمكن الطفل الأكبر سناً من فهم الإشارات غير اللفظية التى ينقلها أصدقاؤه ويتمكن من التصرف وفقاً لها بدون التسبب فى المزيد من الصراع ، وتتضمن تلك الإشارات الرسائل الخفية أثناء الحوار أو تغير غير لفظى فى ديناميكية العلاقة .

- التصرف بأمانة . يجب أن يتعلم الأطفال كيف يكونون صادقين مع أنفسهم وفى علاقاتهم مع الآخرين وغالباً سيدفعون ثمن إخلاف الوعود أو التصرف بما لا يتفق مع شخصياتهم .

وفى النهاية فإن كل الأطفال الأكبر سناً والكبار يكتسبون تلك المهارات بدرجات متفاوتة . ويميل الأطفال الخجولون الذين يتجنبون عادة عملية الاختلاط الاجتماعى إلى اكتساب تلك المهارات المعقدة فى وقت لاحق ولكن ليس بنفس مهارة الآخرين . وللأسف إذا لم يكتسب الأطفال تلك المهارات فسيوقعون أنفسهم فى فخ علاقات غير متوازنة ترجح فيها كفة الطفل المحنك اجتماعياً . وتميل تلك العلاقات إلى أن تكون ممتلئة بالمخاطر والاعتماد على الآخرين ، وذلك لأن الطفل الخجول أو الذى تنقصه الحنكة الاجتماعية يمكن التحكم به بسهولة واستغلاله فى المواقف الحرجة . ومع ميزان القوة الذى يميل دائماً فى اتجاه الطفل الآخر فإن الطفل السلبى أو الخجول لن يلبى احتياجاته ولن يحصل على القدر الكافى من الانتباه الإيجابى المتمثل فى الاحترام . والأكثر من ذلك أن الطفل الخجول سوف يشعر أنه ليس لديه خيار آخر سوى أن يتوارى بعيداً عن الأعين ، وسوف يستقر به الحال إلى الاستمرار فى علاقات لا تعطى إحساساً بالاشباع النفسى .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

أريدك أن تفكر فى الحالة الحالية لمهارات طفلك الاجتماعية عن طريق التفكير فى المواقف التى حدثت له مؤخراً . أجب فى مفكرتك من فضلك عن الأسئلة التالية :

- كم مرة شاهدت طفلك يتفاعل مع أصدقاء ومعارف جدد ؟

تابع

- فى أى سياق يحدث ذلك ؟
- ما هى المهارات الاجتماعية التى يشتمل عليها هذا السياق ؟
- هل يُعرِّفك طفلك بأصدقائه ؟
- هل يشعر الأطفال الآخرون بالارتياح لطفلك ؟
- هل نشبت أى خلافات ؟ وكيف تم حلها ؟
- من هو الطفل الذى يسيطر على الجماعة ؟
- كيف ينهى طفلك أوقاته مع الأصدقاء ؟ هل يخططون للقاء تالٍ ؟

بعد الإجابة عن تلك الأسئلة اختر قضية أو اثنتين تود مناقشتهما مع طفلك ، وفكر فيما أحسن أداءه وكيف يمكنه تحسين مهاراته الاجتماعية . وعندما تحظى معه بوقت هادئ تحدث عن ملاحظاتك واسأله لماذا تصرف هكذا وأسدِ إليه بعض النصائح البناءة .

إذا وجدت صعوبة فى الإجابة عن تلك الأسئلة قم بتوفير بعض الفرص لطفلك للتعامل مع الأصدقاء فى حضورك ، سواء بدعوة صديقه على العشاء ، أو اصطحاب مجموعة من الأطفال إلى السينما ، وراقب كيف تتفاعل المجموعة مع بعضها البعض ثم ناقش ما تلاحظه مع طفلك .

عقد المقارنات الاجتماعية

أثناء مرحلة الطفولة المتوسطة يتوجه الأطفال لأمثالهم ـ وليس إلى الآباء لكى يقوموا بتقييم سلوكياتهم . " الجميع يفعلون ذلك " بغض النظر عما يشير إليه الضمير فى تلك العبارة فإنها تعنى للأطفال فى تلك المرحلة أكثر مما تعنيه عبارة : " أخبرتنى أمى أن أفعل ذلك " . ولأن هذه المرحلة تتسم بالتشوش والاضطراب الفكرى يهتم الأطفال اهتماماً شديداً بتحديد السلوك المعتاد وسط أصدقائهم لكى يتكيفوا معهم ويتجنبوا أن

يصبحوا منبوذين لكونهم " غريبى الأطوار أو " لا يتبعون سلوك الجماعة " .

وبالضبط مثلما يستخدم الأطفال المقارنات الاجتماعية ـ عملية ملاحظة الآخرين ومقارنة أنفسهم بهم ـ في الفصل لكى يتمكنوا من تقدير مدى تحصيلهم الدراسى مقارنة بأقرانهم ، فهم أيضاً يستخدمونها كمقياس لموقفهم ومركزهم الاجتماعى . وفى الواقع أنا متأكد أن المقارنات الاجتماعية تستخدم كثيراً وبكثافة فى المواقف الاجتماعية الجديدة وغير المنظمة . ويبدو أن كل شىء يتم إملاؤه وتعزيزه من جانب مجموعة أصدقاء الطفل ، بدءاً مما يجب ارتداؤه ونوع الموسيقى الذى يجب الاستماع له وانتهاءً بما يجب عمله عند غياب الآباء أو المعلمين . ويساعد ذلك الشعور بالولاء والانتماء أو التوافق مع الجماعة على تقليل الشكوك عندما يشعر الطفل بأنه ضعيف وغير مستعد للتحديات الحالية .

يبدو أن الأطفال الخجولين يعقدون المقارنات الاجتماعية كثيراً لأنهم مهتمون للغاية بفهم واستيعاب القواعد السلوكية حتى يتحرروا من شعورهم بالقلق بشأن عدم كفاءتهم اجتماعياً . ولكن ذلك لا يترجم بالضرورة إلى نجاح اجتماعى كما أنه لا يمثل تقييماً سليماً فى كل الأحيان . وأنا أعتقد أن الأطفال الخجولين يعقدون مقارنات تتبع أنماطاً محددة تتسبب فى إبعادهم عن باقى الأطفال .

لقد وجدت أن الأطفال الخجولين يميلون لمقارنة أنفسهم بأقران لا يصلحون للمقارنة ويفعلون ذلك عن بعد ؛ فهم يقارنون أنفسهم بأشخاص لا يعرفونهم جيداً ـ وهذا يشمل المشاهير ـ ممن يمتازون بالجرأة ويحتلون موقع الصدارة . فالخجولون لا يقارنون أنفسهم بشكل واقعى بأصدقاء يعرفونهم جيداً أو بأطفال أكثر هدوءاً منهم ويشبهونهم كثيراً ؛ بل يتعلقون بغرباء ناجحين اجتماعياً من الأطفال الانبساطيين . وعلى العكس أيضاً فإنهم يتشبثون بواقعهم الملىء بالقلق والإحباط .

وبالإضافة إلى ذلك فعندما يقارن الأطفال الخجولون أنفسهم بأقرانهم غالباً ما يتوصلون لنتيجة من إحدى النتيجتين غير الواقعيتين : إما يشعرون بالدونية مقارنة بالانبساطيين لأنهم يبدون ناجحين اجتماعياً وفى

حالة من الاسترخاء التام ، أو مما يدعو للدهشة هو أن يشعروا بالتميز والسمو لأنهم يفترضون أن الانبساطيين مزيفون أو أغبياء أو يحظون بشعبية كبيرة بلا مبرر . وكلتا النتيجتين تمنع الأطفال الخجولين من الشعور بمشاعر إيجابية تجاه أنفسهم بطريقة صحية وواقعية .

وغالباً ما يتمادى الأطفال الخجولون فى المقارنات الاجتماعية أكثر من اللازم ويقعون فريسة لضغط الأقران بتقليد مظهر وسلوك الأطفال الانبساطيين أو الذين يتسمون بخفة الظل . وبينما يفعل معظم الأطفال ذلك بدرجات متفاوتة ، إلا أن الأطفال الخجولين يفعلون ذلك أكثر من اللازم أو بدرجة كبيرة لأن حساسيتهم وعدم ثقتهم فى أنفسهم تزداد حدة فى العادة . كما أن التوافق مع الجماعة يعطيهم إحساساً بالأمان عندما يشعرون بالضعف حيث يعتقدون أنهم لا يختلفون عن الجماعة ، ومن ثم تزداد حساسيتهم وترقبهم إذا كان مظهرهم وسلوكهم مثل الجميع من حولهم . وهذا الأمر أيضاً فى غاية السهولة لأن الأطفال الخجولين لن يضطروا لتبرير تصرفات لا تتوافق مع تصرفات الأطفال الآخرين . وسيخفى التوافق إحساسهم بالخجل وعدم الأمان ولكنه لن يجدى فى أن يكونوا صرحاء مع أنفسهم ويصبح لديهم وعى إيجابى بذاتهم .

عندما تكون فى موضع المقارنة

إن الأطفال الخجولين ليسوا الوحيدين الذين يعقدون المقارنات الاجتماعية ، فكما ناقشنا سابقاً فإن الأطفال الآخرين يلاحظون سلوك الخجولين ويتتبعون إشاراتهم . وللأسف فغالباً ما تكون تلك المقارنات سلبية . فيبدو أن الأطفال " المتساهلين " الخجولين فى الصف الرابع الابتدائى قد اعتادوا على الخمول ، ويبدأ أقرانهم فى ملاحظة تقاعسهم عن الكلام وحرجهم وضعفهم ، وتلك الصفات تجعل الأطفال الآخرين لا يشعرون بالارتياح للأطفال الخجولين ولذلك يبتعدون عنهم .

بينما قد لا يظهرون ذلك حينئذ ولكن الكثير من الكبار الخجولين يخبرونى أن عدم شعورهم بالراحة وسط أقرانهم فى ذلك الوقت الحرج كان له تأثير لا يمحى على مشاعرهم بالنسبة للإحساس بتقدير الذات

وسعادتهم بوجه عام . وذلك الشعور بعدم الراحة يكون صعباً على وجه الخصوص للأولاد الخجولين الذين يشعرون بأن المجتمع يضغط عليهم ليكونوا حازمين وانبساطيين وشجعاناً . ويسود فى مجتمعاتنا بصفة عامة اعتقاد بأن الطريقة الأساسية لاكتساب هذه الصفات هى ممارسة الرياضة والمشاركة فى الأنشطة الرياضية المختلفة ، لذا فإن الأولاد الذين لا يجيدون ممارسة أى نشاط رياضى يميلون إلى الشعور بأنهم منبوذون ، كما قال لى أحد المصورين : " لم يتم اختيارى أبداً من قبل لكى أنضم للفريق الرياضى فى المدرسة الابتدائية أو حتى فى أى ناد بعد الدراسة فى المدرسة الثانوية . لم يكن يحبنى أحد أو يرغب فى صداقتى ـ ومازلت أشعر بذلك حتى الآن " .

من الضرورى أيضاً أن تكون على علم بتقييمك لطفلك الخجول . ومن الطبيعى أن تقارن سلوك طفلك بسلوك أقرانه ـ أو ربما بسلوك إخوته وأخواته ـ بما أن ذلك سيعتبر بمثابة مؤشر تتعرف من خلاله على سلوكياته العادية وغير العادية ، وكذلك لكى تقيس مدى نجاحك كأب أو أم . ولكن إذا كنت دائماً تعقد المقارنات غير العادلة وتجد أن طفلك لا يشبه أقرانه فإن تلك الرسالة تنتقل بصوت عال وواضح ، مهما كنت تعتقد أنك تخفى مشاعرك جيداً أو مهما كنت تعتقد أنك حساس لمشاعر الآخرين . فكر مرتين قبل أن تدرج اسم طفلك فى العديد من الأنشطة . فكر مرتين قبل أن تخبره أنك تتمنى لو كان يشبه أقرانه الانبساطيين فى الفصل . فكر مرتين فى أن تجعله يشعر بالدونية أو النقص والعجز عندما يتصرف على طبيعته وسجيته .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

أجب من فضلك فى مفكرتك عن الأسئلة التالية :

- هل تقارن بين طفلك الخجول وأصدقائه أو الأطفال الآخرين فى فصله أو إخوته ؟ مَن مِن هؤلاء ؟
- هل تلاحظ تكرار نمط معين ؟
- هل تشجع طفلك على أن يشبه النشطاء اجتماعياً الذين يتسمون بخفة الظل فى الفصل ؟
- هل تفضل طفلك على أصدقائه وأقرانه عندما تعقد المقارنة ؟ هل تطلعه على ذلك ؟
- هل تقارن بين نفسك والآباء الآخرين ؟ كيف تقوم بتقييم نفسك ؟

بما أنه من الطبيعى أن تعقد المقارنات الاجتماعية فلن أطلب منك التوقف عن ذلك ، ولكن الآن وقد أصبحت أكثر وعياً بتأثير مقارناتك فسأطلب منك أن تكون أكثر عدلاً عندما تعقد تلك المقارنات . فإذا كان طفلك خجولاً فربما لن يصبح انبساطياً للغاية أبداً ، فلماذا الاكتراث بقياس طفلك وفقاً لهذا المعيار إذن ؟ وبالإرشاد والتوجيه السليم قد يصبح طفلك ناجحاً برغم خجله ويتقبل ذاته بطريقة سليمة نفسياً . كن حانياً ولا تضع شروطاً على حبك لطفلك .

الخطوة التالية : أن تصبح قائداً

كما ترى فإن الطفل ينمى فرديته وتميزه من خلال سياق اجتماعى ملىء بالضغوط ويجب عليه أن يصمد أمام ضغوط الأقران السلبية

ويتصرف وفقاً لقيمه الداخلية ، وفى نفس الوقت يبقى على الصداقات السليمة . وإذا كنت قدوة حسنة لطفلك وسمحت له بالنقاش وحرية الحديث فسوف يمكنه ذلك من اتخاذ القرارات المناسبة والسليمة . وفى النهاية عندما يكتسب الثقة فى قدرته على الحكم على الأمور سيتمكن من التأثير على الآخرين بدلاً من أن يؤثروا هم عليه .

وفى تخيلى أن الأطفال الخجولين بوسعهم أن يصبحوا قادة اجتماعيين وأن يصمدوا أمام ضغط الأقران . لقد وجدت أن الحذر الطبيعى للأطفال الخجولين يعتبر شيئاً إيجابياً ؛ بينما يأتى الأطفال الأكثر جرأة بأفكار وخطط جامحة وخطيرة التى بلا شك تسبب لهم المشاكل . وفى الواقع فإن الأصدقاء الذين يريدون المتعة لكن دون التعرض لمواقف خطيرة يجب أن يقدروا عقلية الأطفال الخجولين ؛ فإن صفاتهم المتأخرة عن سنوات عمرهم قد تجبرهم على مقاومة الضغط لخوض تجارب مقصورة على الكبار فقط مثل التدخين وارتداء الملابس غير اللائقة والمثيرة قبل وقت طويل من استعدادهم له .

وكأب أو أم لا يمكنك التدخل بطريقة مباشرة فى حياة طفلك الاجتماعية خاصة لأنك لن تكون بجانبه دائماً فى كل موقف . ولكن يمكنك إمداده بالأدوات التى تساعده على التعبير عن نفسه والثبات على آرائه الإيجابية . والمهم هو أن تناقش بعضاً من تلك المواقف مع طفلك قبل أن يواجهها وأن تساعده على التوصل إلى استجابات وقرارات جيدة . فهذا التحذير المسبق سيمنحه البدائل ويزيد من مقاومته لضغط الأقران .

أخبرتنى إحدى صديقاتى عن موقف واجهه ابن زوجها مؤخراً ، والذى يدعى " مايكل " . والذى كان فى منزل صديقه وكانت لديه الفرصة لمشاهدة أحد الأفلام الإباحية على قناة فضائية خاصة . كان " مايكل " يعرف أنه لم يكن مسموحاً له بمشاهدة مثل هذه النوعية من الأفلام . ولكن أصدقاءه " راى " و " باتريك " و " هنرى " كان يملؤهم الفضول إزاء ذلك الفيلم وكانوا على استعداد للوقوع فى المشاكل من أجل مشاهدته . وجد " مايكل " نفسه فى محنة : هل ينصاع لرغبة الجماعة

وهو الخيار السهل بما أن آراء أصدقائه أهم بالنسبة له من آراء أبويه ويجازف بمواجهة العقوبة المحتملة إذا علم أبواه بذلك ، أم يفارق أصدقاءه ويخبرهم أنه لا يريد مشاهدة الفيلم ويواجه خطر التعرض لمضايقتهم . ولكى يصل " مايكل " للخطوة التالية كان عليه أن يلجأ لبعض المهارات القيادية البسيطة والتى يمكن للأطفال اكتسابها ؛ حيث تمكن من إقناع الأطفال الآخرين بمشاهدة شىء آخر فى التلفاز ووافقوا جميعاً عليه ولم يتذمر أحدهم .

وإليك كيف يمكن للوالد مساعدة طفل مثل " مايكل " على أن يقود أقرانه :

ناقش القضايا الصعبة : التحدث عن الموضوعات الشائكة بطريقة مناسبة يساعد طفلك على الارتياح للموضوعات الصعبة . فى حالة " مايكل " يمكنك مناقشة المواد الإعلامية المناسبة لمن فى مثل عمره .

وضح أسباب صحة قواعدك : فى حالة " مايكل " يمكنك توضيح أنه ليس مستعداً بعد لمشاهدة ما سيحدث فى الفيلم حتى يكبر . أيضاً كن ثابتاً فى عرض معاييرك على طفلك ، فإذا تغيرت معاييرك كثيراً لن يعرف طفلك ما هو السلوك المتوقع منه اتباعه .

حمل طفلك بمسئوليات أكثر : إذا كان من الصعب عليك أن تمنح بعضاً من الحرية لطفلك فلن يستعد الاستعداد الكافى للمواقف الصعبة . فإذا شاهد " مايكل " أفلام الأطفال فقط لتغلب فضوله بسهولة على حذره الطبيعى .

وفر لطفلك البدائل والفرص : إذا لم يكن لدى طفلك الأهداف والأنشطة الإيجابية فستبدو الأنشطة المحظورة أكثر جاذبية له . على سبيل المثال ، إذا لم يكن " مايكل " وأصدقاؤه شغوفين أيضاً بكرة البيسبول أو قيادة الدرجات أو رؤية برامج التلفاز المناسبة لسنهم فسيكون الحل البديل هو الأفلام المخلة .

تحاور مع طفلك : لن يتمكن طفلك من التحدث والتعبير عن نفسه إذا لم يعرف ما الذى سوف يقوله . كان من الممكن أن يستحث " مايكل "

على قول الآتى : " إننى فقط لا أشعر بالرغبة فى مشاهدة ذلك الفيلم . دعونا نر ماذا يوجد من أشياء أخرى على شاشة التلفاز " .

علّم طفلك الوثوق بغريزته : إذا كان إحساسه الداخلى ينبئه أنه فى منطقة خطر فغالباً ما يكون ذلك صحيحاً ، لذا شجعه على التحقق من الواقع قبل اتخاذ أية قرارات . فإذا كان " مايكل " يعتقد أن العوائق التى تحول دون مشاهدته للفيلم أقوى من رغبته فى المشاهدة فمن المرجح أن يتخذ القرار الملائم .

ساعد طفلك على البحث عن علامات التعاون : إذا كان " مايكل " متردداً فى مشاهدة الفيلم الإباحى فغالباً يشعر بعض من أصدقائه بنفس التردد ، وقد ينجح " مايكل " فى إقناع أحدهم لكى يوافقه الرأى ثم يحاول التأثير على باقى الأطفال فى الجماعة .

دع قنوات الاتصال مفتوحة : قد لا يبدو طفلك مهتماً بالاقتراب منك أو اتباع قواعدك ، ولكن المظاهر خادعة ؛ فلقد وجدت أنه عندما يشعر الأطفال بالضعف والحيرة فسيتوجهون لمن يمكنه فهم إحساسهم بعدم الأمان والصعوبات التى يواجهونها . ولذلك إذا أوضحت لطفلك أنك ستحبه دائماً حتى عندما يخطئ فسوف يتوجه إليك طلباً للمساندة عندما يحتاجها بشدة .

قضايا اجتماعية محددة فى مرحلة الطفولة المتوسطة

الآن وقد أصبح لديك معلومات وخلفية عن العالم الاجتماعى للأطفال الأكبر سناً ، أود أن أركز على بعض القضايا المحددة التى تثير الخجل مثل تحديات تكوين هوية اجتماعية سليمة أو النهوض من انتكاسة فى علاقة ما . مرة أخرى أكرر أن تلك المواقف الاجتماعية التى تتسم بالتحدى يمكن اجتيازها بالتحكم فى صراع الإقدام / الإحجام الذى يعانى منه الطفل الخجول ، وتخصيص وقت للإحماء ، وتوسيع منطقة الراحة الخاصة بالطفل ببطء . وعندما تناقش كأب أو أم تلك الخطوات مع طفلك فسوف يتمكن بشكل ما من فهم مشاعره بشكل أفضل ويعرف أن غيره من الأطفال لديهم نفس المشاعر .

الشعور بالوحدة

إن الشعور بالوحدة والعزلة قضية مهمة أثناء مرحلة الطفولة المتوسطة حيث يخبرنى الكثير من الكبار الخجولين أنهم شعروا بعدم القدرة على التكيف مع البيئة المحيطة بهم عندما كانوا أطفالاً ، وهم يرجعون ذلك الشعور لشيء خارج نطاق سيطرتهم والذى جعلهم مختلفين عن غيرهم ، فهناك مشاكل مثل الطلاق أو التلعثم فى الكلام أو البدانة جعلتهم يشعرون بالدونية والوحدة وأنه لا أحد يكن لهم مشاعر الحب حينما كانوا فى أمس الحاجة للاندماج فى المجتمع .

ولاتزال آلام الطفولة واضحة فى حياتهم ككبار ، فقد كتب لى ذات مرة مبرمج حاسب آلى : " كان لدىّ عُقدة نقص وخجل بسبب طلاق والدىّ عندما كنت فى المرحلة الابتدائية ، وكان الأطفال الآخرون يعايروننى لأن أمى مصابة بالانهيار العصبى ، وكان آباء هؤلاء الأطفال يقولون إنها مجنونة ، وبالإضافة إلى ذلك لم أتلق مديحاً أبداً من جانب أبى ولم أحصل على الرضا الذى كنت أريده منه " .

كما قالت لى إحدى السكرتيرات : " عندما كان عمرى ستة أعوام والنصف كنت أتلعثم فى الكلام ولم أستطع التخلص من ذلك ، وفى نفس الوقت انفصل والدى بالطلاق وقبل تلك الأحداث كنت انبساطية للغاية مع الأطفال الآخرين " .

وقال أحد السباكين : " كلا والدىّ كانا من مدمنى الكحوليات بشدة على ما أذكر ومن ثم تجنبت أشخاصاً معينين ومواقف محددة بسبب ذلك ، وعزلت نفسى لتجنب ألم لا داع له وكذلك لتفادى الخجل والحرج وفقدان الأصدقاء الذين من المحتمل أن أحظى بصداقتهم " .

لا يمكنك أن تقوم بتبديد ألم طفلك فى غمضة عين ولكن يمكنك تقليل آثاره عن طريق التعاطف معه فى مشكلاته وإليك بعض الطرق من أجل القيام بذلك :

تحدث عن المقارنات الاجتماعية : إن ألم طفلك يبدو ظاهراً للغاية بينما ألم أقرانه يبدو مستتراً . فبدلاً من أن تدعه يقارن بين نفسه وبين

المظهر البراق الخداع ، ذكره أنه حتى إذا كانت تبدو على أقرانه مظاهر الثقة والجرأة فإن الجميع لديهم مشاعر الشك والإحراج .

اعترف بوجود مشاكله ولكن لا تكثر الحديث عنها : إذا كان طفلك يعانى من التلعثم فى الكلام فلا تجعله يشعر بالدونية بسبب هذا العيب بل فقط استمع إليه بكامل انتباهك وسوف تفهم التحديات الخاصة به وحده .

ركز على نقاط القوة لدى طفلك : إذا كان يحب القيام بنشاط معين فدعه يبرع فيه وسيفخر بإنجازاته وسيقل انزعاجه من نقاط الضعف التى يدركها فى نفسه .

حاول أن تجد القدوة الحسنة : اقرأ السير الذاتية أو شاهد برامج التلفاز المخصصة لتلك القضايا والموجهة للشباب التى تستعرض قصة حياة أناس تغلبوا على العوائق التى كانت تعترضهم ، ثم بعد ذلك ناقش كيف أن بعضاً من تلك الدروس يمكن إدخالها فى نمط حياة طفلك اليومى .

وفى النهاية ذكّر طفلك أن العيوب التى يدركها فى نفسه مجرد أشياء عارضة لا أكثر . وعلى حد القول الشهير للسيدة الأمريكية الأولى سابقاً " إلينور روزفلت " : " لا يمكن لأحد أن يجعلك تشعر بالنقص بدون موافقتك على هذا " . أتمنى أن تقوم بنقل هذه الرسالة لأطفالك .

التأقلم مع التغيير الاجتماعى فى المدرسة

تزداد مدارس وفصول الأطفال اتساعاً وتعقيداً كلما كبروا . فيضطر الطلاب الأكبر سناً للاختلاط بأطفال غير مألوفين لهم ، ويشتركون معهم فى الأنشطة ، ويغيرون فصولهم ، ويتخيرون مقاعدهم فى صالة الطعام ويعقدون العلاقات مع المعلمين الجدد . قد يكون ذلك أكثر مما يستطيع أن يتحمله طفل بطيء الإحماء ، وقد يتوه فى هذا الزحام ، بل وقد يرغب فى ذلك .

وعندما يواجه الأطفال الخجولون العديد من الخيارات والمسئوليات ، فإنهم يتركون لتدبر شئونهم بأنفسهم وعادة ما يحدث هذا دون مساعدة معلم يعرفهم جيداً . فقد قال لى معلم فى المرحلة الإعدادية : " كل ما

يجب أن أفعله هو أن أسير إلى قاعة الطعام ويمكننى أن أعرف ما يحدث فى حياة الأطفال الاجتماعية . وأعتقد أن بعض الأطفال الخجولين حقاً ينعزلون عن الجماعة ، فهم هادئون للغاية ولا تعرف بالضبط ماذا يجرى وليس هناك ما يستطيع المعلم فعله أكثر من هذا " .

على الرغم من أنه ليس بإمكانك قضاء اليوم الدراسى مع طفلك إلا أنه يمكنك مساعدته على زيادة مشاركته الاجتماعية فى المدرسة ، وإليك كيفية ذلك :

رحّب بأصدقائه : اجعله يدع أصدقاءه لمنزلك واعرض عليه المساعدة إذا أحتاجوا للذهاب بالسيارة إلى المركز التجارى أو أى مكان آخر .

قم بإعداد طفلك لما هو قادم : إذا استطاع توقع ما قد يحدث فسيتمكن من إيجاد الطرق للتأقلم مع متطلبات المستقبل .

قم بالإشارة إلى القدوة الحسنة : تحدث معه عن أمثلة للصداقات والتغلب على الصعاب فى حياتك وفى وسائل الإعلام ، ثم ناقش لماذا يجب أن يحتذى طفلك بتلك النماذج .

احتفظ بالعلاقات القديمة : إذا انتقل طفلك لمدرسة أخرى تأكد من أنه لايزال محتفظاً بأصدقائه القدامى ، فسوف يحتاج لتلك الوجوه المألوفة بينما يكّون علاقات جديدة .

ساند طفلك : إذا لم يستطع طفلك البوح بأسراره لك فقد لا يفعل ذلك مع أى شخص ، فشجعه على التحدث عن تجاربه ولا تتغاض عن مخاوفه .

على وجه العموم عليك أن تذكّر طفلك أنه فى العادة يقوم بالإحماء البطىء للمواقف والناس الجدد ولكن ذلك لم يمنعه من تكوين صداقات حميمة . دع طفلك يتحسس طريقه عبر شبكة العلاقات الجديدة وقدم له التوجيه عند الحاجة .

تكوين الهوية الاجتماعية الإيجابية

لأن العديد من الأطفال الخجولين هادئون وحسنو السلوك ، فغالباً ما يتجاهلهم أقرانهم ممن قد لا يدركون أبداً أن زميلهم الخجول قد يكون

فناناً موهوباً أو جليس أطفال رائعاً أو رجل فضاء واعداً أو ممثلاً كوميدياً بالفطرة أو بوجه عام شخصاً ظريفاً إذا تعرفوا عليه وخالطوه .

ولأن أطفال الآخرين لا يستطيعون رؤية ما وراء الهدوء الخارجى للطفل الخجول يفقد الطفل الخجول الهوية الاجتماعية الإيجابية . وبدون تلك الهوية يتعرض الأطفال الخجولون للنبذ أو العدوان من جانب الأطفال الذين يظنون أن الأطفال الهادئين أهدافاً سهلة . ويتسبب الأطفال العدوانيون فى إحداث دمار شديد وقد يدوم لفترة زمنية طويلة . شرحت لى طالبة جامعية معاناتها مع الأطفال العدوانيين قائلة : " كنت أضحوكة الفصل عندما كنت طفلة ولم أستطع التعبير عن نفسى وكنت دائماً هادئة وصبورة ، ويرجع ذلك إلى أننى كنت طفلة جديدة فى المدرسة وهدفاً سهلاً . ولكنى أعتقد أن الأطفال كانوا يعلمون أنهم لن يعاقبوا على ما يفعلونه لأنى لم أكن أستطيع الدفاع عن نفسى ، علاوة على ذلك فلم يشجعنى والداى على أى شىء مثل ممارسة رياضة ما أو أى نشاط آخر " .

يمكنك مساعدة طفلك الخجول على بناء هوية اجتماعية سليمة لكى يرى الخجل كمجرد جانب واحد من شخصيته الفريدة ، وإليك ما يمكنك أن تفعله :

شجع اهتمامات طفلك : حتى إذا نبغ طفلك فى أنشطة غير رائجة أو أنشطة فردية فشجعها ، فإذا عرف طفلك أنه يجيد شيئاً ما فسوف يزداد حماسه له كما سوف تزداد ثقته بنفسه على وجه العموم . كما يمكن أن يكون المجال الذى برع فيه بمثابة الجسر الذى يؤدى للمزيد من التفاعل الاجتماعى .

حاول أن تجد نشاطاً أو مكاناً بديلاً : أوضحت الأبحاث أن الأطفال المنبوذين المهملين قد ينجحون اجتماعياً عندما يتمكنون من تكوين علاقات فى بيئة جديدة تماماً مع أطفال جدد . ومن الخيارات المتاحة ممارسة رياضة معينة أو المشاركة فى المخيمات أو الأنشطة أو الدروس الإضافية .

قم بمراجعة الأساسيات : قد يعانى طفلك من عجز فى المهارات الاجتماعية ولذلك قم بمراجعة المهارات الأساسية التى سوف يحتاجها لتكوين العلاقات ، ثم ساعده عند الحاجة .

كافئ طفلك على إقدامه وليس إحجامه : لا تسمح لطفلك بالتغيب عن المدرسة بسبب أنه لا يريد أن يواجه بعض الأطفال . قم بإعطائه شيئاً خاصاً كمكافأة إذا كان فى مرحلة التأقلم مع بيئة اجتماعية صعبة .

تحقق من واقع طفلك : بالتأكيد لا يتعرض طفلك لمضايقات من كل الأطفال فى المدرسة ولا يستطيع أن يكون لطفل عدوانى واحد قوة التأثير على حياة طفلك . علم طفلك كيف يفرق بين الأطفال الجيدين والسيئين وسوف يكون صورة أكثر واقعية عن أقرانه .

أعرف حياة طفلك الاجتماعية : لا تصر على أن يصبح طفلك أكثر الأطفال شعبية فى المدرسة ولكن كن على علم بمكانه فى المحيط الاجتماعى . وإذا كان طفلك يعانى فعليك أن تتواصل معه ، ولكن إذا كان يحظى على الأقل ببعض الأصدقاء الجيدين فساعده على تنمية تلك العلاقات .

بالإضافة إلى ذلك ذكّر طفلك بأن يقدم شيئاً إيجابياً للأطفال الآخرين ، حتى إذا كان شيئاً بسيطاً كمجرد ابتسامة . فإذا تصرف طفلك بود فسرعان ما سيعرف عنه الأطفال الآخرون أنه طفل لطيف ، حتى إن كان هادئاً بعض الشيء ، وقد يكون ذلك التقييم اللبنة الأولى لبناء الصداقة ورفع مستوى الثقة الاجتماعية لطفلك .

عندما يكون لطفلك أنشطة كثيرة ولكن لا يملك سوى عدد قليل من الأصدقاء

ظاهرياً قد يبدو الأمر وكأن طفلك لديه العديد من الأصدقاء حيث إنك قد جعلته يشترك فى العديد من الأنشطة ويبدو أنه تغلب على خجله ، فبجانب الذهاب إلى المدرسة فهو مشترك فى فريق كرة القدم والسباحة ، ويدرس العزف على الكمان ، ويدرس فن الطهى ، ويذهب للمعسكر الصيفى ، ويشترك فى الأنشطة الخيرية . ولكن انظر مرة أخرى : هل

قام طفلك بتكوين صداقات مع الأطفال الذين يقابلهم أم أنه فقط يهرع فى طريقه ما بين نشاط لآخر بدون أن يحظى بفرصة معرفة أحدهم بشكل جيد ؟ إذا كان جدول طفلك الخجول مزدحماً بالأنشطة الاجتماعية ، وليس لديه إلا عدداً قليلاً جداً من الأصدقاء المقربين ، فإليك طرق يمكنك مساعدته بها :

امنح طفلك المزيد من وقت الفراغ : لن يكون طفلك على طبيعته إذا لم يشعر بالاسترخاء والارتياح ، فعليك أن تقلل التزاماته إذا ظهرت عليه أعراض الضغط والتوتر .

دعه يشارك فى اتخاذ القرارات : قدم له الخيارات فى الأنشطة المتاحة له ودعه يختر الأنشطة المناسبة له .

قم بتوطيد العلاقات التى قد تنشأ : إذا كان طفلك يرى نفس الأطفال فى الدروس والتمارين والأنشطة فقد يكّون صداقات حميمة إذا توفر له الوقت للخروج معهم لكى يتعارفوا على بعضهم البعض فى جو غير رسمى .

كن متيقظاً ومنتبهاً لعلامات المنافسة غير الصحية : تعد بعض الأنشطة تنافسية بطبيعتها مما قد يتسبب فى المزيد من التوتر ، فدع طفلك يقوم بأنشطة ممتعة تثير فضوله ولا تنطوى على تهديد بالفشل والإحراج .

استكشف دوافعك الحقيقية : هل تسجل اسم طفلك فى كل تلك الأنشطة من أجل صالحه أم صالحك أنت ؟ بينما تبذل ما فى وسعك لإسعاد طفلك . تأكد من أن مجهوداتك غرضها صالح طفلك .

وفى النهاية لا تنس أهمية النوم لطفلك حتى إذا كبرت سنه على الغفوة القصيرة اليومية . حيث يحتاج الأطفال للنوم لفترة أطول من الفترة التى يحتاجها الكبار ، وعدم الحصول على قسط وافر من النوم يؤثر تقريباً على كل نواحى حياة الطفل ، وحتى على صداقاته . فعلى الرغم من كل شىء ، هل ترغب فى مصاحبة شخص غريب الأطوار وسريع التعصب والهياج ـ ومشغول جداً لدرجة عدم القدرة على الاستمتاع ؟ إن

تقليل درجة انشغاله يسمح له بأن ينال القسط الكافى من الراحة ويستعد لمجهود كل يوم .

بواعث الخجل

أول يوم للتدريب

كل طفل لديه نشاط خارج نطاق الدراسة مثل دروس الموسيقى والرقص وتدريب كرة القدم أو الدراسات الدينية . فحتى الأطفال الخجولون قد تتاح لهم الكثير من الأنشطة الاجتماعية التى توسع من مصادرهم وآفاقهم . وكما هو الحال فى معظم أوقات الانتقال بالنسبة للأطفال الخجولين ، فإنهم سيقضون وقتاً أطول من أقرانهم فى الإحماء للاعتياد على مدربهم الجديد أو زملائهم فى الفريق . وإذا لم يستطع طفلك التكيف مع نشاطه الجديد فقم بتجربة الطرق الآتية :

- اختر النشاط الملائم لطفلك . إذا لم يبد طفلك أى اهتمام بالموسيقى فلا تفكر فى دروس البيانو ، وبدلاً من ذلك اختر أنشطة يحبها طفلك ويرغب فى ممارستها خارج نطاق الدروس أو تدريبات الفريق .
- تفقد الوسط الاجتماعى . قابل المدرب أو المعلم أو زملاء الفريق قبل أول يوم للتدريب لكى تبدأ مرحلة الإحماء لطفلك مبكراً .
- ناقش مع طفلك أهمية الترابط مع الآخرين . فإذا كان طفلك يحب ركل الكرة فى الفناء الخلفى بدون زملائه فناقش فوائد كونه جزءاً فى فريق .
- حاول أن تجعل زملاء الفريق أصدقاء لطفلك ، قم بدعوتهم فى منزلك أو قم بتوصيلهم من وإلى التدريب . فإن قضاء وقت أطول مع الزملاء سيساعد طفلك على بناء العلاقات معهم .
- قلل من المنافسة . إذا كانت كل أنشطة طفلك تنافسية فأنت بذلك تنقل له رسالة قوية . امنحه بعض التنويع وقلل من الضغوط والتوتر .
- قم بتشجيع الروح الرياضية . لا يجب على طفلك أن يكون بطلاً رياضياً ، ودعه يعرف أنه حتى المحترفين يجلسون على مقعد الاحتياطى أحياناً وعليه أن يعمل على تنمية مهاراته بدلاً من التركيز على عدد المباريات التى

- فاز فيها وعدد النقاط التى تم إحرازها .

اشترك بقدر سليم ومناسب . فلا يجدر بك أن تعيد النظر فى المدرب أو تتحامل على الحكم أو آباء أعضاء الفريق المنافس ولكن يجدر بك حضور المباريات وإظهار تشجيعك بأسلوب إيجابى ، بل قد يستحسن أن تتطوع ببيع المرطبات فى أثناء المباريات .

- ابحث عن علامات المقاومة أو التقهقر . إذا كان طفلك لم يتكيف مع الموسم الجديد بعد فترة عادية من التأقلم فاسأله عن السبب فربما يخاف أن يسخر منه المدرب ، أو أن يوجه مواهبه إلى المكان الخطأ ، أو يشعر بالقلق لأنه ينشد الكمال ، ثم تناقش مع طفلك لحل المشكلة .

عندما ينتهى الموسم الرياضى تحدث عما اكتشفه طفلك . وإذا كان قد أمضى وقتاً ممتعاً فحاول أن تجد طرقاً لمد خبرته ـ ربما بالذهاب لمعسكر مخيمات كرة القدم أو حضور مباريات كرة القدم للمحترفين مع الأسرة . أما إذا لم يستمتع طفلك فحاول معرفة سبب ذلك . فربما يحتاج لأن يلعب فى فريق آخر أو يقوم بتجربة نشاط جديد تماماً . دعه يعرف أنك فخور بأنه تحمل حتى نهاية الموسم الرياضى وأنه على الأقل نال شرف المحاولة .

النهوض من الانتكاسات الاجتماعية

علاقات الصداقة الخاصة بالأطفال لا يعول عليها كثيراً ؛ لأن الأطفال يمرون بالعديد من التغيرات التى لا يفهمونها بشكل كامل . والجميع قد يخسر أحد أصدقائه فجأة أو قد يجد أفضل أصدقائه على الفور ثم يتضح له بعد ذلك أنه ألد أعدائه . وعلى الرغم من ذلك فإنه يبدو أن الأطفال الخجولين يجدون صعوبة فى محاولة التأقلم مع التقلبات والتحولات الفجائية فى علاقات الصداقة ، لأنه غالباً ما يكون لديهم دائرة محدودة من الأصدقاء أو صديق واحد مقرب فقط . ويكونوا معتمدين أكثر من اللازم على تلك العلاقة . وعندما يحدث الانفصال يميل الأطفال الخجولون إلى الشعور بأنهم منبوذون وينأون بأنفسهم عن تكوين علاقات جديدة ولا يثقون فى الأطفال الآخرين .

كما قالت لى هذه الرسامة : " عندما كنت فى المدرسة الابتدائية انقلبت أفضل صديقاتى ضدى غالباً بسبب الغيرة ؛ لأننى كنت متفوقة فى المدرسة على عكسها هى . وقد كان لسلوكها العدوانى وحملتها الناجحة لجعل الأصدقاء المشتركين بيننا ينقلبون ضدى تأثير مؤلم علىّ فى تلك المرحلة المبكرة من حياتى . وعلى الرغم من أننى أكره أن ألقى عليها كل اللوم ، إلا أننى أعتقد أنه منذ ذلك الحين تعلمت ألا أثق بالناس ، على الأقل مبدئياً ـ وأن أخاف من المواقف الجماعية بسبب احتمالية أن يتفق الجميع ضدى " .

على الرغم من أنك لا تستطيع خوض معارك طفلك بالنيابة عنه ، إلا أنه يمكنك مساعدته على التغلب على صعاب الصداقات التى تتغير . وإليك كيفية ذلك :

تعرف على أصدقاء طفلك : إذا كان طفلك يقضى وقته مع أطفال تعتقد أنهم لا يليقون بصحبته ، وتشعر بالقلق لأنه فى طريقه إلى الهاوية ، فدعه يعرف ذلك فقد يشعر بنفس الشىء ولكن لا يثق فى حسن تقديره للأمور .

ابحث عن علامات الاعتماد على الآخرين : العديد من الأطفال الخجولين لديهم صديق واحد مقرب وروابط ضعيفة مع باقى الأطفال . وعلى الرغم من أن الحميمية تشعره بالارتياح إلا أنه عليك التأكد من أن تلك العلاقة متوازنة وأن طفلك ليس سلبياً وواقعاً تحت سيطرة صديقه .

ساعد طفلك على العودة للحالة الطبيعية : قد لا يتعافى طفلك من أزمته بنفس سرعة الأطفال الآخرين ولكنه سيتعافى منها فى وقت ما . لذا ذكره بأن المشاكل مؤقتة حتى إذا بدت دائمة فى الوقت الراهن .

ترقب ظهور علامات وجود المزيد من المشكلات الخطيرة : قد يصاب الأطفال بالاكتئاب واضطرابات الأكل والقلق عندما لا يستطيعون إيجاد طريقة سليمة للتعامل مع الانتكاسات . لا تدع مجرد انتكاسة واحدة تتحول إلى دوامة تجذب طفلك إلى الأسفل .

بالإضافة إلى ذلك تذكر أن الصراع فى العلاقات شىء عادى ، بل قد يكون شيئاً إيجابياً . استغل مثل هذا الموقف لتعلم طفلك كيفية فض

المنازعات . هل يجب على طفلك الاعتذار ؟ هل يجب أن يختار صديقاً يصلح للاعتماد عليه بشكل أكبر . حدد بعض المناطق التى تمثل مشكلة لكى يستخدم فيها تلك المعلومات ليقلب الموقف لصالحه .

التعامل مع الصداقات الحقيقية

لقد احتلت التكنولوجيا حياتنا بأكملها ، وأطفالنا لا يمكنهم تخيل العصر الذى كان يخلو فيه المنزل العادى من أجهزة الميكروويف والحاسب الآلى والهاتف المحمول وألعاب الفيديو . وبينما يمكن أن تساعدنا العديد من تلك الأجهزة لكى نبقى على اتصال بأصدقائنا ، إلا أنها تبعدنا عن طريق خلق صداقات " حقيقية " عندما نقضى وقتاً أطول فى إرسال رسائل البريد الإلكترونى إلى أصدقائنا بدلاً من قضاء الوقت معهم . ويمكننا أيضاً استخدام التكنولوجيا كبديل للحوار عندما نفضل الذهاب للسينما بدلاً من التحدث مع أحد ، أو أن نمارس ألعاب الحاسب الآلى مع أصدقائنا بدلاً من الجلوس معهم والتعرف عليهم . وكم عدد الأطفال الذين يقومون بإنهاء الحوار عن طريق الانهماك فى ألعابهم وأجهزتهم ؟

بينما لا توجد بيانات كافية عن موضوع استخدام التكنولوجيا وعلاقة ذلك بالأطفال الخجولين ، إلا أننى أشك فى أنهم ينجذبون للتكنولوجيا لأنها تساعدهم على التغلب على تقيدهم مع الأطفال الآخرين . وللأسف فبينما قد يبقون على اتصال بأصدقائهم عبر أجهزة الحاسب الآلى ، إلا أنهم قد تعوزهم مهارات الحوار الحقيقية ، أو ربما يفضلون إرسال رسالة بالبريد الإلكترونى لأصدقائهم بدلاً من رؤيتهم وجهاً لوجه والتعرض للإحراج والتحدث بعبارات ركيكة غير منمقة . وقد يفضلون أيضاً الذهاب لمنافذ استخدام الأجهزة التكنولوجية عندما يكونون بصحبة أصدقائهم لأنهم لن يضطروا إلى الحديث عندما يكونون هناك .

ولمساعدة طفلك على أن يكون معتمداً بدرجة أقل على التكنولوجيا اتبع تلك النصائح :

قلل من وقت طفلك المخصص للحاسب الآلى أو الهاتف : ضع حدوداً زمنية لجلوس طفلك أمام الحاسب الآلى ، واللعب بألعاب الفيديو ،

وإجراء المكالمات الهاتفية حتى يكون طفلك على وعى بالوقت الذى يقضيه فى كل تلك الأنشطة .

قم بإحداث التوازن بين أصدقاء وسائل الاتصال الإلكترونية والأصدقاء الحقيقيين : لن تحل الرسائل الإلكترونية محل الحوارات الحقيقية ، كما أن الطفل الخجول الذى يقاوم رؤية أصدقائه وجهاً لوجه تتكون لديه عادات اجتماعية سيئة .

راقب استخدام طفلك للحاسب الآلى : سواء كان ذلك يعجبك أم لا فإن الأطفال غالباً ما يشاهدون كل ما يمكنهم مشاهدته عبر شبكة الإنترنت فى غيابك . تأكد من أن طفلك لن ينزلق إلى منطقة الخطر ويتواصل مع غرباء غير لائقين .

كن مصراً على أن يقابل طفلك أصدقاءه الذين تعرف عليهم عبر الإنترنت : إذا تكونت الصداقة عبر الإنترنت فتأكد من أنهم سيتقابلون فى الواقع - فى جو آمن . قم بترتيب موعد للقاء فى مكان عام وكن فى صحبة طفلك من باب الأمان .

وفى النهاية تأكد من أن فوائد التكنولوجيا تغلب على عدد المشكلات التى تتسبب فيها . ويجب أن يكتسب طفلك مهارات اجتماعية حقيقية لأنه سيعيش حياته فى العالم الحقيقى ، فلا تسمح له باستخدام التكنولوجيا كوسيلة مساعدة عندما يريد التواصل مع الآخرين .

الرضا بحالة الخجل والعزلة

يخبرنى الكثير من الكبار أنهم ببساطة يفضلون أن يكونوا بمعزل عن الآخرين ولا يشعرون بأى نوع من القلق أو الدونية بشأن تفضيلهم للأنشطة الفردية . وغالباً ما أدرك هؤلاء الخجولون الناجحون من الكبار ذلك فى مرحلة مبكرة من حياتهم عندما انجذبوا إلى الأنشطة الهادئة التى يمارسونها بمفردهم ، سواء كانت تتمثل تلك الأنشطة فى الكتابة أو الرسم أو القراءة أو الركض . أنا لا أشعر بالضيق بشأن اختيار الفرد الخجول للوحدة والعزلة مادام يمارس نشاطاً إيجابياً ولا ينأى بنفسه عن الناس ولا يتجنبهم تماماً .

من ناحية أخرى فقد وجدت أن العديد من الآباء يشعرون بالقلق بشأن طبيعة أطفالهم الهادئة وتفضيلهم للعزلة ، فعلي الرغم من كل شيء فنحن نعيش فى عصر النشاط ولا ننحاز ثقافياً ضد المتأملين والمفكرين والهادئين ، وكأننا نثق فقط بمن يتطلعون للشهرة والنجاح حيث يسهل تركيز الأضواء عليهم وتقييمهم وتقديرهم ، بينما لا يمكن فعل ذلك مع من يختفون بعيداً عن الأنظار ومن يحتاجون لوقت طويل حتى يظهروا فى دائرة الضوء . لذلك فإن تربية طفل سعيد بعزلته قد يجعل الآباء يشعرون أنه يوجد ثمة خطأ فى طفلهم لأنه يبدو مختلفاً بشدة عن الأطفال الآخرين .

إذا كان طفلك أحد هؤلاء الهادئين الذين يشعرون بالارتياح لحالهم فلا توجد حاجة إلى تغيير سلوكه إذا لم يشر طفلك بالطبع إلى حاجته للتغير وأن يصبح أكثر تواصلاً مع المجتمع . ولكن إذا كان طفلك مهذباً ولديه أصدقاء ، ولديه اهتماماته الخاصة ، ويؤمن بذاته فإن عليك أن تهدأ وتطمئن ، فهو على ما يرام وليس هناك ما يدعو للانزعاج .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

فى مفكرتك أريدك أن تقوم بتقييم معنى العزلة فى عصر النشاط . من فضلك أجب عن الأسئلة التالية :

- ما الذى يفعله طفلك عندما يكون بمفرده ، وما هو كم الوقت الذى يخصصه لذلك من وقت فراغه ؟ هل هو وقت متوازن مع الوقت الاجتماعى ؟
- ما مدى ارتياح طفلك لوقت العزلة ؟
- ما مدى ارتياحك لكم الوقت الذى يقضيه طفلك بمفرده ؟

تابع

- كم من الوقت تقضيه فى عزلة ؟ هل تشعر بالارتياح لذلك الكم من الوقت أم أنك تحتاج للإثارة الدائمة والصحبة ؟

بعد إجابتك عن تلك الأسئلة أريدك أن تلاحظ حاجة طفلك اليومية للوقت الهادئ ، بالإضافة لحاجتك أنت للوقت الهادئ وكيفية قضائكما له . وإذا كان طفلك يقوم بشيء بناء فى ذلك الوقت فامدحه على ذلك ، ولكن إذا كان يهدر وقته فى مشاهدة التلفاز أو أمام شاشة الحاسب الآلى فحان وقت التدخل . أريدك أيضاً أن تبدأ حواراً مع طفلك عن معنى العزلة والجوانب الإيجابية العديدة لها .

الانتقال لمرحلة المراهقة

بينما يجتاز الأطفال مرحلة الطفولة يبدءون فى بناء الخبرات والصداقات التى سوف تساعدهم على أن يكونوا كباراً أصحاء يشعرون بالإشباع النفسى . ولكن عندما ينتقلون إلى مرحلة المراهقة فإنهم يواجهون سلسلة جديدة من التحديات . وبينما يفلح العديد من المراهقين الخجولين مثل المراهقين الآخرين إلا أن مرحلة المراهقة قد تجعل الطفل الخجول يشعر بقدر أكبر من الإحراج وأن الجميع يسيئون فهمه كما يشعر بالدونية . وفى الفصل التالى سأتحدث بمزيد من التفصيل عن عالم المراهقين الخجولين وما الذى يمكنك أن تفعله للمساعدة فى تسهيل انتقال طفلك إلى مرحلة المراهقة .

كيف يصبح طفلك
ناجحاً برغم خجله

الجزء الثالث

إذا كنت قد وصلت فى قراءتك إلى هذا الجزء ، فلا شك فى أنك وطفلك قد توصلتما بالفعل إلى طريقة للتغلب على الخجل . وأتمنى أن تساعد الطرق التى قدمتها لطفلك على القيام بالمغامرات المحسوبة للتوسيع من منطقة الراحة الخاصة به .

ولكن بينما تدرب طفلك على اجتياز التحديات الحالية التى يواجهها فاعلم أن مرحلة المراهقة هى مرحلة فى غاية الأهمية والحدة ومليئة ببواعث الخجل ، وسواء كان طفلك حالياً يمر بمرحلة المراهقة أم سيكون على أعتابها بعد بضعة أعوام فسيكون من المفيد أن تعرف ما الذى تتوقعه من طفلك عندما يكبر . فى الفصل الحادى عشر ستحصل على رؤية قيمة لموضوع معقد ألا وهو الخجل فى مرحلة المراهقة . وقد تبدو تلك المرحلة محيرة وبلا قواعد لدرجة أن الكثير من الأطفال الذين كانوا انبساطيين فى السابق يصبحون خجولين فى سنوات مرحلة المراهقة ، بينما تزيد عزلة العديد من الأطفال الخجولين . والأخطر من ذلك هو تأثر علاقة المراهق بوالديه سلبياً بسبب اضطراب المراهق داخلياً وانسحابه من الحياة ، ولكن لا يجب على الآباء أن ينسحبوا أيضاً . سأقدم لك مسودة مناقشة يمكنك استخدامها مع ابنك المراهق أو ابنتك المراهقة ، وهى أول خطوة فى اتجاه العمل معاً للتغلب على الخجل فى مرحلة المراهقة .

فى الفصل الثانى عشر الذى يحمل عنوان " الحياة الناجحة مع الخجل " سنلقى نظرة على ما بعد مرحلة المراهقة لنرى ما يحمله المستقبل لطفلك أو مراهقك الخجول ، وسوف أشرح كيف أن بذور التغلب على الخجل التى غرست فى مرحلة الطفولة قد يكون لها نتائج قوية وإيجابية لاحقاً فى الحياة . وسأوضح لك كيف أن طفلك سوف يكتسب الثقة بالنفس والتى سوف تلقى بظلالها على الخجل وتبدده وتساعد طفلك على التعامل مع أية مشاعر متبقية من الخجل ، وذلك عندما يبنى على نجاحاته التى حققها عن طريق مواجهة بواعث الخجل . فتلك هى حياة الخجول الناجح التى أتمناها لكل الأطفال الخجولين .

الفصل الحادى عشر

الخجل فى
مرحلة المراهقة

تحدث طفرة كبيرة فى النمو فى مرحلة المراهقة حتى إن مرحلة الطفولة المتوسطة بالنسبة لها تبدو هادئة وبلا مشاكل . فتتغير منطقة الراحة الخاصة بالمراهق على كل المستويات - الاجتماعية والنفسية والذهنية والجسمانية والجنسية والوجودية . وكنتيجة لذلك عادة ما يعانى المراهقون من الاضطراب وحالة من الانتقال والتحول بينما يتسع عالمهم .

ويمر العديد من المراهقين بمرحلة من الخجل أو الإحماء البطىء كطريقة للتأقلم مع التحديات الجديدة ، سواء كانوا خجولين من قبل أو لا . ويبدو أن مرحلة المراهقة تزيد من حدة الخجل مثلما يزيد الخجل من مشكلات المراهقة . ومثل معظم المراهقين فإن المراهقين الذين كانوا خجولين فى مرحلة الطفولة يشعرون بالاضطراب الشديد ويفكرون بطريقة أنانية ، والفارق أنهم قد يحاولون الاختفاء وراء الخجل حتى لا يلاحظهم أحد .

قالت لى " مارجريت " معلمة مادة الرياضيات فى مدرسة ثانوية : " أحياناً قد ترى طلاباً فى وقت الغداء يحيط بهم الآخرون أو على هامش

الجماعة ولكن لا يتفاعلون أو يتحدثون مع غيرهم ويختارون البقاء بمفردهم . وقد ترى طلاباً ببساطة يتجولون فى وقت الغداء أو يجلسون بمفردهم فى مكان واحد ، فى حين أن الآخرين يختلطون اجتماعياً مع بعضهم البعض ويهرعون من نشاط لآخر . كان لدينا طلاب يسيرون بملاصقة خزائن أدوات الطلاب ورؤوسهم منكسة إلى الأسفل وعيونهم تنظر إلى الأرض لتجنب مقابلة الآخرين وإلقاء التحية عليهم أو لتجنب التحدث مع شخص آخر ، سواء كان من أقرانهم أو من معلميهم . وأحياناً يسلكون سلوكاً وقحاً وغير ودود ؛ فقد يقولون للآخرين إنهم يريدون أن يتركوا وشأنهم " .

" ليس لدىّ أية مشكلة مع الطلاب الخجولين ممن لا يسلكون سلوكاً عدوانياً واضحاً . وأعتقد أنهم يفقدون الكثير من متع الطفولة ولكن ما أحسبه ممتعاً قد لا يكون ممتعاً بالنسبة لهم . لكن هناك العديد من الفرص الرائعة للاشتراك فى مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأنشطة فى المدرسة الثانوية . وهؤلاء الطلاب الذين لا يشاركون فيها يفقدون فرصاً لتكوين الصداقات وأن يصبحوا جزءاً من شىء له قيمة " .

" وكل ما أخشاه هو أن هؤلاء الطلاب الخجولون للغاية ويخافون من أى اتصال مع الآخرين قد يشعرون بالتعاسة ويجدون المدرسة مكاناً غير مريح للبقاء فيه ، ويمكن أن يؤدى هذا فقط لاستمرار حالة عدم الراحة والاستياء فى عالم الكبار ، حيث يجب عليهم أن يتعلموا التعامل بنجاح مع الآخرين ليتمكنوا من الحياة " .

إن ملاحظات " مارجريت " تؤكد ما قمت باكتشافه من خلال أبحاثى : الخجل أثناء مرحلة المراهقة قضية شائعة وخطيرة وغالباً ما يتم إخفاؤها خلف سلوك يشيع عنه أنه لا علاقة له بالخجل مثل التمرد أو العدوان . ويمكن أن يؤثر الخجل على الفرد عندما يكبر لأن الخجل فى مرحلة المراهقة قوى ، والأهم من ذلك أنه قد يكون خطيراً على الصحة العامة للمراهق .

وعلى كل فمن المفترض أن تكون مرحلة المراهقة ممتعة وبلا هموم وأن يقوم خلالها المرء بتوسيع محيطه الاجتماعى ـ الخروج مع الأصدقاء

والاشتراك فى الأنشطة الرياضية والفنية وتجربة المشاعر والسلوكيات الجديدة ـ قبل أن تؤخذ الحياة بمأخذ الجد بعد الدراسة الثانوية . ويفترض بتلك الأنشطة أن تكون ممتعة وخفيفة ، ومع ذلك فهى أصعب قليلاً للمراهقين الخجولين الذين يخبروننى أنهم غالباً ما تعرقلهم التحديات المعتادة للمراهقين وطقوس العبور من الطفولة للمراهقة لكى يصبحوا كباراً .

من خلال هذا الفصل سأتناول كيفية تأثير الخجل على المراهقين والطرق المفاجئة والمتناقضة غالباً لظهور الخجل فى تلك المرحلة ، وسأشرح بالتفصيل أيضاً أنواع المراهقين الخجولين التى قمت بتحديدها وحصرها وما يمكن أن يفعله الآباء لتوفير الأدوات اللازمة للمراهق لكى ينجح فى التأقلم مع التحديات الاجتماعية والنفسية والدراسية . وفى النهاية سأطرح طرقاً فعالة للآباء والمراهقين الخجولين لكى يطبقوا خطوات هذا الفصل معاً ويحصلوا على مفاهيم جديدة عن الخجل . وبينما يتعلم المراهقون كيف يطبقون الطرق المستهدفة للتغلب على التحديات الحالية التى تواجههم فإنهم سيشعرون بدرجة أقل من الخجل وبثقة أكبر فى منطقة الراحة الخاصة بهم التى ستكون أكبر فى مرحلة البلوغ .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

قبل أن نبدأ مناقشة مرحلة المراهقة بتفاصيل أكثر توقف لمدة دقيقة واحدة وتأمل تلك المرحلة من الحياة ، ثم أجب من فضلك عن تلك الأسئلة فى مفكرتك :

- إذا كنت والداً لمراهق ، فكيف يتغير طفلك المراهق انفعالياً وذهنياً واجتماعياً وجسدياً ؟
- كيف ترى مدى علاقة تلك التغيرات بخجله أو بتنمية المهارات الاجتماعية ؟

تابع

- ما الذى تتحدث عنه مع طفلك المراهق ؟
- عندما كنت مراهقاً ، هل مررت بمرحلة من الخجل ؟
- ما هى الموضوعات التى كانت صعبة على وجه الخصوص بالنسبة لك ؟ ما هى الموضوعات التى لم تضايقك كثيراً ؟
- كيف كنت تتعامل مع الموضوعات الصعبة كمراهق ؟
- كيف تستمر الموضوعات الخاصة بالمراهقة فى الظهور فجأة فى حياتك كشخص بالغ ؟
- هل تراودك ذكريات المراهقة كثيراً الآن ؟

بينما تقرأ هذا الفصل استمر فى تأمل مرحلة مراهقتك ، فربما تكون قد نسيت كل الأخطاء التى ارتكبتها ، ولكن حاول أن تتذكر كيف كان شكل عالمك . على سبيل المثال إذا كنت مراهقاً خجولاً ، فقد تتعاطف مع حالة طفلك الحالية وما يمر به من أزمات . وسوف يساعدك هذا الفصل وطفلك المراهق على إيجاد طرق للتوسيع من منطقة الراحة الخاصة به . أما إذا لم تكن تعانى من الخجل أثناء مرحلة المراهقة فقد لا تفهم مدى الحرج وعدم الارتياح اللذين يشعر بهما طفلك . وفى المقابل فقد يكون لك توقعاتك للسلوك الاجتماعى الذى لا يستطيع طفلك تحقيقه بدون الإرشاد والتوجيه . على سبيل المثال قد تتوقع منه أن يصطحب معه صديقه فى حفل التخرج لأنك فعلت ذلك ولكنه ليس له أصدقاء مقربون ليطلب منهم التنزه معه ، فما بالك بحدث كبير مثل حفل التخرج . وسوف يساعدك هذا الفصل على التواصل مع عالم طفلك المراهق وعلى أن تلعب دوراً إيجابياً فيه .

دور مرحلة المراهقة

عندما نتأمل الطفرة فى النمو التى تحدث للمراهقين فإن ما يطرأ على الذهن غالباً هو التغيرات الجسدية التى تحدث ولكن الحقيقة هى أن تلك

الطفرة فى النمو تؤثر على المراهق كلية ـ من ناحية عقله وجسده وذاته . وفى الحقيقة فإن هدف مرحلة المراهقة هو إعطاء المراهق الفرصة لتجربة أدوار وسلوكيات جديدة كنوع من الاستعداد لمرحلة البلوغ ، ويتسم هذا الاستعداد بخلفية اجتماعية للغاية حيث يهتم المراهقون كثيراً بأوضاعهم وهويتهم الاجتماعية وصورتهم الذهنية أمام الجميع .

وبسبب التغيرات الكبرى ، التى هى جزء من طفرة النمو فى مرحلة المراهقة ، ينبغى على المراهقين توسيع منطقة الراحة سريعاً حتى عندما يُدفع بهم إلى مواقف معقدة تشمل الأصدقاء ، والمسئولية ، والفردية ، والنشاط الجنسى ، والطموح الوظيفى . ولكى يتأقلم المراهقون مع تلك المواقف فهم يجربون السلوكيات الجديدة وأنماط التفكير الأكثر تعقيداً وكلاهما يعتبر بمثابة تدريب على مرحلة البلوغ . وفى ثقافتنا يمكنهم إيجاد طرق آمنة للتعامل مع فضولهم بعمل أشياء مثل العمل التطوعى ، والحصول على وظيفة لدوام الوقت ، ورعاية الأطفال ، وارتداء ملابس مختلفة ، والاشتراك فى أنشطة خارج نطاق الدراسة ، وتكوين الصداقات ، والتفكير فى المستقبل المهنى . ولا بأس باهتمامهم بأشياء معينة لفترة قصيرة ؛ لأن عواقب الانتقال لشىء جديد أو ارتكاب الأخطاء ليست وخيمة .

ويعد التجريب علامة جيدة فهو يشير إلى أن المراهق يريد توسيع منطقة الراحة الخاصة به عن طريق القيام ببعض المجازفات وإيجاد هوية فريدة . وبالتجريب ينطلق المراهق إلى المستقبل مسلحاً بقدر أكبر من المعرفة عن نفسه وعن العالم من حوله ، ولذلك عندما يظهر المراهق اهتماماً بالأنشطة الجديدة فأعتقد أنه ينبغى على الآباء تشجيعه على أن يجد منافذ آمنة لممارسة تلك الأنشطة . ومن ناحية أخرى عندما لا يرغب المراهق ـ وعادة ما يكون خجولاً وبطىء الإحماء ـ فى تجربة الأشياء الجديدة ويقاوم التغيير فهو بذلك يؤجل ما لا مفر منه ربما بدافع الخوف من الانتقال لمرحلة جديدة من الحياة ، أو كما قال أحد الطلاب فى الصف الثانى الثانوى : " إذا كان المرء خجولاً ويتخذ القرارات بناءً على

خجله فهو يفقد ما كانت ستجلبه له تلك الفرصة ، والمرء يعيش حياة واحدة ويجب أن تعاش جيداً " .

نمو المراهقين

إن الطفرة فى النمو التى تحدث للمراهقين تزيد من رغبتهم فى التجريب وتشكل كل جوانب حياتهم . ويؤثر ذلك النمو المتسارع على كيان المراهق تماماً بالطرق التالية :

- تغيرات جسمانية سريعة . ربما يكون أوضح تغير هو التغير الجسمانى والهرمونى ، ولكن النمو لا يحدث فجأة ككل أو على أجزاء ، بل يبدأ بالأطراف ـ حيث تبدأ الأيدى والأقدام والأذرع والسيقان فى النمو قبل أن يتغير صوت المراهق أو يتضخم جسمه ككل ، وغالباً ما تكون نتيجة ذلك هو الحرج والاضطراب والحيرة ، ومن ثم فإن التعليقات على مظهر المراهق مهما كانت حسنة النية تؤخذ على محمل الجد .

- الاختلافات بين الجنسين تصبح أكثر وضوحاً ويصبح الأولاد والفتيات كائنات متميزة عن بعضها البعض ، مما يؤثر عليهم جسمانياً وانفعالياً واجتماعياً وسلوكياً . حيث تميل الفتيات للمرور بتلك التغيرات قبل عامين من بداية التغيرات لدى الأولاد . ومن الناحية الاجتماعية يشعر الأولاد بالحاجة إلى التوافق مع القالب النمطى للذكور فيحاولون إظهار قوتهم العضلية والتغلب على باقى الأولاد وإبهار الفتيات ، أما الفتيات فيعطين أهمية أكبر للتكيف مع الأوضاع الجديدة ولفت أنظار الشباب . ويلعب المظهر دوراً رئيسياً فى إحساسهم بقيمة الذات والانتماء . فيميل الأولاد للشعور بمشاعر سلبية إزاء خجلهم أكثر من الفتيات بسبب التوقعات الاجتماعية لهم بأن يكونوا بارزين اجتماعياً .

- الانفعالات تكون دائماً فى حالة تدفق . ولا تتوافق انفعالات المراهقين دائماً مع قدراتهم الذهنية أو رغباتهم . ولذلك غالباً لا يمكنهم التأقلم

بطريقة سليمة مع التحديات المتزايدة وأحياناً يلجأون للتقهقر والنكوص حتى يشعروا بقدر أكبر من الأمان ، ثم يعودون ويظهرون علامة مفاجئة تدل على النمو والنضج .

- التغيرات المعرفية والذهنية تركز على الذات . بينما تزداد التحديات الدراسية صعوبة على طلاب المرحلة الثانوية ، فإنهم يواجهون أيضاً ضغط اتخاذ القرارات عن الكلية التى سيلتحقون بها واتجاههم من ناحية الوظيفة التى سيعملون بها . علاوة على ذلك وبسبب كل التغيرات الأخرى التى تحدث يميل المراهقون إلى استخدام طرق التفكير التى تركز على الذات ويجدون صعوبة فى اللجوء إلى الآخرين لإلقاء نظرة على وجهات النظر الأخرى ويكون النمط السائد هو الوعى بالذات .

- تصبح الحياة الاجتماعية أكثر تعقيداً وتزداد حدة ، وتصبح العلاقات بين المراهقين أكثر تعقيداً ويولون أهمية أكبر لتلك العلاقات . ويبدأ المراهقون التفكير فى العلاقات الجنسية حتى يستعدوا لتلك العلاقات عندما يكبرون ، وتصبح صورتهم أمام الجميع مهمة لهم لأنهم يشعرون بذواتهم بشدة ولذلك ينظرون فى المرآة طوال الوقت حتى فى حضور الآخرين .

- تحديد القضايا وحسمها . يولى المراهقون اهتماماتهم قدراً أكبر من الجدية مما كانوا يفعلون فى الماضى ويبنون هويتهم الفريدة . وتساعدهم الجماعات والحالة الاجتماعية والموضوعات الرائجة بين أقرانهم على تحديد هويتهم وعلى تقييم أنفسهم ، حيث يقومون بتجربة أنشطة جديدة ويتقمصون العديد من الأدوار والأنماط الشخصية حتى يسيطروا بشكل أقوى على هويتهم وكيفية توافقهم مع العالم من حولهم .

بينما تحدث كل تلك التغيرات يقع المراهق تحت وطأة ضغط هائل من الانفعالات والأحاسيس والمشاعر المتضاربة . كما أن الشعور بعدم الاستعداد

لتلك التغيرات يؤذى إحساس المراهق بنفسه وخاصة أنه يتأثر بأقل شيء . فإذا رأى المراهق أن الأطفال الآخرين لا يشعرون بالضيق بسبب ضغوط مرحلة المراهقة بينما هو نفسه سعيد للغاية بالتعلق بعالمه القديم ، فلن يشعر بالثقة والنضج مثل أقرانه . وبدون إلقاء نظرة إلى مشاعر الآخرين فلن يعرف أن كل مراهق قلق للغاية وغير متأكد بشأن التغيرات التى يواجهها الآن والتى سيواجهها فى المستقبل .

والأزمة التى قد يتسبب فيها الشعور بعدم الأمان للمراهق الحساس الخجول قد تكون خطيرة . فقد قال لى طالب فى الصف الأول الثانوى : " إن خجلى يؤثر على علاقاتى ولا يمكننى التحكم فى خجلى فلقد كنت دائماً هادئ الطباع . ولا يتجاهلنى الناس ولكنهم يلاحظون الآخرين أولاً . ويتسبب خجلى فى تقييد أفعالى وعلاقاتى والرياضيات والأنشطة التى أمارسها خارج نطاق الدراسة . كما أن القاعات المزدحمة تجعلنى أشعر بأننى لا أستطيع التنفس كالمعتاد . يبدو أن الآخرين انبساطيون وعاديون سواى ، ولكنه ليس خطئى ولا يمكننى التحكم فى الأمر " .

جيل اليوم

يدعى كل بالغ أن مرحلة المراهقة الخاصة به هى الأسوأ فى التاريخ وأن مراهقى اليوم يحظون بكم أكبر من الحرية لكى يكونوا على طبيعتهم ويكوّنوا هويتهم ، ولكنى أعتقد أنه مهما كان مقدار الصعوبة على الأجيال السابقة إلا أن الجيل الحالى من المراهقين يواجه قضايا أكثر صعوبة .

وكما أوضحت فى الفصل السابق فإن الضغط المطرد يزيد من سرعة عملية النمو لدى المراهق . فأطفال اليوم مجبرون منذ سن صغيرة على التأقلم مع عدد كبير من قضايا الكبار ، وببساطة هم ليسوا مستعدين للتعامل معها ، ولذلك يدفعون ثمناً باهظاً يتمثل فى نشاط عاطفى ضار ومشكلات شكل الجسم والعدوان والقلق والاكتئاب . وإذا كان المراهق يقاوم بالفعل التغير إلى حد ما كما يفعل الكثير من الخجولين فإن الضغط المطرد سيدفعه للتقهقر .

وبالإضافة إلى ذلك ، أعتقد أن مجتمعنا السريع الإيقاع قد فقد بعض التراكيب التى ساعدت على توجيه وإرشاد الأجيال السابقة ، فالمراهقون اليوم يتعرضون لعالم أكثر قسوة بسبب رغبتنا فى التساهل مع العنف والجنس الفاضح والتهكم وانعدام السلوك المهذب . وما كان من المعتاد أن يعتبره الناس تمرداً صحياً للمراهقين يمكن مع سهولة استخدام السلاح أو الإنترنت أو المخدرات أن يتحول لشىء خطير سريعاً وباستمرار . وعندما تضيف لذلك كل الخيارات المتاحة للمراهق على المستوى المهنى والشخصى فلا عجب فى أن الكثير من المراهقين يشعرون مؤقتاً بالانسحاب والقلق والخجل ، فهم ببساطة فى خضم زاخر بالخيارات المتاحة لهم ويجدون أنفسهم غير قادرين على اتخاذ قرارات إيجابية سليمة فى ذلك العصر الذى بات القلق سمة من سماته الدائمة .

ولكن على الرغم من التأثير السلبى المتزايد لثقافتنا على مراهقى اليوم وخاصة الخجولين منهم لايزال لدىّ ما يدعو للأمل . فعلى الرغم من أن مجتمعنا قد غاب عنه الكثير من القوى التى كانت توفر البنية السليمة للأجيال الماضية إلا أن الآباء يستطيعون توفيرها لأطفالهم . ومهما كانت الطريقة التى يدعى طفلك المراهق أنه يريد أن يعامله بها الآخرون بصفته شخصاً كبيراً وناضجاً وأن يتم السماح له بعمل كل ما يخطر على باله فهو لايزال بحاجة إلى الإرشاد والتوجيه ورضاك واهتمامك وكذلك وضع بعض الحدود لتصرفاته . تأكد من أنك تقف بجانب طفلك المراهق وتسانده لكى توفر له الوعى بواقع الحياة ، فبعض المراهقين فى أشد الحاجة إلى معرفة الواقع والحب غير المشروط .

مرحلة المراهقة كباعث من بواعث الخجل

كثيراً ما يحدث الخجل كاستجابة للتغيرات الكبيرة العشوائية لمرحلة المراهقة لدرجة أننى أعتقد أن تلك المرحلة العمرية بأكملها من أكبر بواعث الخجل . فعلى الرغم من كل شىء فإن مرحلة المراهقة تشتمل على كل السمات لبواعث الخجل المعروفة . فهى جديدة وأحداثها غير متوقعة وتمثل مصدراً للتهديد - بل وتصبح جديدة أكثر وأحداثها غير

متوقعة بشكل أكبر ومصدر تهديد أخطر مع كل يوم بفضل ثقافتنا التى تتسم بالإيقاع السريع . وإذا أخذت فى الاعتبار أن حياة المراهق تُقلب رأساً على عقب فسوف يبدو لك الانسحاب والشعور بالحساسية المفرطة والقلق كما لو كانت استجابات عادية .

بل قد تصبح المتطلبات الاجتماعية وحدها من بواعث الخجل . وكما هو الحال مع أى تحد توجد طريقتان متاحتان عامتان للتأقلم ـ الإقدام أو الإحجام . فعندما يُقدم المراهقون على التحديات الاجتماعية الخاصة بهم يزداد ارتباطهم بالأطفال الآخرين وينضمون لجماعات ويمارسون ضغط الأقران ويقومون بعدة أدوار أو يصبح أحدهم مصدر المرح فى الفصل . أما عندما يحجم المراهقون عن التحديات الاجتماعية الخاصة بهم فإنهم ينسحبون من علاقاتهم الاجتماعية ويعزلون أنفسهم فعلياً ، ومن المرجح أن يقوموا بإخفاء مشاعرهم بإدمان المخدرات والكحوليات ويرفضوا الوثوق فى أى صديق جدير بالثقة أو فى الأب أو الأم .

وأحياناً يحاول المراهقون الإقدام والإحجام فى نفس الوقت ، وهذا يتضح عادة فى بدء وإنهاء صداقات جديدة ، والتلاعب بها ، والإحساس بمشاعر جارفة وجياشة لشخص لا يرغبون فى التحدث معه ، والشعور بالعزلة والقلق ، والاندماج مع الجماعة . وعندما يفعل المراهقون تلك الأشياء فإنهم يقعون فى فخ صراع الإقدام / الإحجام ، وهذا الصراع هو أول خطوة فى عملية الخجل . وإذا كانوا خجولين طوال حياتهم فإن ذلك النمط يزداد تأكيده وترسيخه أثناء مرحلة المراهقة . ولكن قد يصبح المراهقون خجولين مؤقتاً أو فى مواقف معينة فى أثناء تلك المرحلة . وإذا استمروا فى الوقوع فى شرك هذا الصراع فسيصبحون خجولين حتى نهاية حياتهم .

وبجانب التحديات الاجتماعية الخاصة بهم فإن المراهقين يتأقلمون أيضاً مع متطلبات نموهم التى تعقد قدرتهم على الإقدام على الآخرين أو الإحجام عنهم . حيث يجعلهم تفكيرهم الطبيعى الذى يركز على الذات يشعرون بذاتهم بطريقة سلبية ويزيد من حدة تركيزهم على أخطائهم وشكوكهم وعدم شعورهم بالأمان ، فيكون القلق هو النتيجة الطبيعية

حتماً . كما أن تغيراتهم الجسمانية تجعلهم يرغبون فى الاختباء ، وخاصة إذا ما تسببت تلك التغيرات فى جلب الانتباه غير المرغوب فيه بفضل تأخر ظهور علامات البلوغ عند الأولاد وظهورها فى وقت مبكر عند الفتيات . وبسبب انعدام القدرة على الاختلاط بالآخرين فإنهم يلوذون بالصمت حتى لا يجلبوا المزيد من الانتباه لأنفسهم .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

الآن وقد أصبح لديك خلفية أكبر من المعلومات عن مرحلة المراهقة ، أجب من فضلك عن تلك الأسئلة فى مفكرتك :

- كيف يوسع طفلك المراهق من هويته واهتماماته عن طريق الأنشطة والعلاقات والاستكشاف الشخصى ؟
- هل ينمو طفلك بما يتوافق مع عمره أم أنه يتأخر قليلاً ؟ هل كان ذلك دائماً هو الحال أم حدث ذلك التأخر فقط فى مرحلة المراهقة ؟
- هل ترى إشارات تدل على الإقدام أم الإحجام ، أم صراع الإقدام / الإحجام ؟
- هل توافق على أنه توجد اختلافات بين الأجيال ؟ ما الأفضل وما الأسوأ ؟

بعد انتهائك من الإجابة عن تلك الأسئلة فكر فى طرق لتسهيل انتقال طفلك المراهق إلى مرحلة البلوغ أو ما كان سيساعدك أثناء تلك المرحلة ، فربما قد تصبح أكثر حساسية بشأن مشاعر طفلك المراهق بعدم الأمان أو تمنحه المزيد من الوقت للإحماء للأنشطة الاجتماعية الصعبة . وربما يمكنك أن تشرح له التحديات العديدة للنمو فى مرحلة المراهقة لكى يقل شعوره بالعزلة فى ظل حيرته الشديدة .

طرق عامة لآباء المراهقين

بينما يكون طفلك على أعتاب مرحلة المراهقة ، فمن الطبيعى أن تتغير علاقتك به ، وربما تصبح أكثر عسراً وانفصالاً وحتى ربما تشعر كأب أو أم أن تأثيرك محدود على سلوك طفلك المراهق . ومع ذلك فيمكننى أن أؤكد لك أن العكس هو الصحيح ، فطفلك المراهق فى أمس الحاجة إلى اهتمامك وتوجيهك وحبك ، وعندما تفكر فيما قد يحدث بدون توجيهاتك وإرشادك ستدرك مدى قوتك .

بواعث الخجل

الحصول على وظيفة أو العمل التطوعى

إن أحد طقوس العبور أثناء مرحلة المراهقة هو الحصول على وظيفة لدوام جزئى أو الانخراط فى العمل التطوعى . وفى الواقع فإن ذلك من أفضل الطرق لشغل أوقات فراغ ابنك المراهق لأنه لن يربح أموالاً فقط بل سيتعلم تحمل المسئولية وكيفية تنظيم وقته واكتساب بعض المهارات . وسوف يستفيد المراهقون الخجولون على وجه الخصوص من العمل أو العمل التطوعى بما أنهم سيبقون على اتصال بالعديد من مختلف أنواع الناس على نحو مستمر . وللأسف فإن العديد من المراهقين الخجولين يصابون بالذعر من مجرد ملء استمارة طلب عمل وإجراء مقابلة للحصول على عمل لدرجة تعجزهم عن الحركة ، وإليك بعض الطرق لمساعدة طفلك المراهق :

- نفذ الخطوات مع ابنك المراهق : تصفحا الإعلانات المبوبة وتناقشا فيما يفضله طفلك المراهق بصفة شخصية وقوما بتمثيل مقابلة الحصول على العمل .
- اختر وظيفة بها قدر مناسب من التحديات الاجتماعية : قد يكون من المغرى للمراهق الخجول أن يتولى مهام توفر له الاتصال بقدر قليل مع الآخرين ولكنه سوف يستفيد أكثر من العمل مع الآخرين فى بيئة شبه منتظمة . من الخيارات الجيدة التى تتيح ذلك مطاعم الوجبات السريعة والمتاجر والمكاتب .

- قم بالبناء على المهارات الحالية : إذا كان ابنك المراهق واثقاً من قدراته فلن يجد صعوبة فى تلقى التعليمات والتحدث مع الناس . إذا كان بارعاً فى العناية بالحدائق قد يقوم بتجربة العمل فى متجر لبيع الزهور ، وإذا كان يحب الحاسوب فسيناسبه العمل المكتبى .
- لا تلتزم بعمل واحد لفترة طويلة : إذا كانت طفلتك المراهقة تعمل كجليسة أطفال لعدة سنوات فربما حان الوقت لتغيير ذلك ويمكنها العمل أو التطوع فى مركز رعاية الأطفال وتستمر فى بناء مهاراتها .
- قدم له المساعدة : إذا كان ابنك المراهق يقوم بملء الاستمارات للحصول على عمل فى مركز تجارى فاذهب معه وتسوق فى المتجر الذى يعمل به ، ويمكنه استشارتك إذا كانت لديه أية أسئلة ولكنه يجب أن يقوم بمعظم متطلبات ومهام العمل بمفرده .
- لا تغفل الفرص للعمل التطوعى : قد يرغب ابنك المراهق فى الحصول على المال ولكنه قد يستفيد بشكل أكبر فى العمل التطوعى ، وبالإضافة إلى ذلك قد يتم استقباله استقبالاً حسناً كمتطوع بما أن زملاءه سيشعرون بالامتنان له لأنه انضم إليهم .

وفى النهاية كن على وعى بنقاط الضعف الخاصة بطفلك . ربما تكون قد ملأت العديد من استمارات الالتحاق بعمل وحصلت على عدد من الوظائف ولكن لم يقم طفلك بهذا . تذكر مدى الرهبة والتهديد فى مجرد طلب الاستمارة بدون أن يكون لك خبرة سابقة ولست متأكداً تماماً من مهاراتك . ساعد طفلك على طول الخط ولن يجد صعوبة فى الحصول على أول وظيفة له .

أهم شىء يجب أن تتذكره هو أنه بينما تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة انتقالية إلا أن ما يحدث فى تلك الفترة قد يكون له تأثير دائم على حياة ابنك أو ابنتك عندما يكبر . والتأقلم مع تلك التحديات بطريقة إيجابية يمكن أن يعلم المراهق أن التحديات لا يجب الخوف منها أو مقاومتها . ومن ناحية أخرى فإن إنكار المخاوف والشعور بعدم الأمان أو محاولة

تجاهل وجودها يمكن أن يعلم المراهق الاستسلام للمشاعر السلبية أو الصعبة المصاحبة للتغير .

والهدف هو بناء أساس متين لكى يبنى عليه طفلك المراهق عندما يتعرض للتحديات الخاصة بمرحلة المراهقة ، ومن أجل عمل ذلك قم بتجربة الطرق التالية :

كن متواجداً فى حياة ابنك المراهق . ربما ينبغى عليك أن تتواجد فى حياته بطريقة مختلفة ولكن لا تدع نفسك توضع على الهامش لمجرد أن طفلك المراهق يعيش حياة خاصة به بطريقة خاصة ومختلفة .

شجع الاعتماد على النفس : أشرك ابنك المراهق بقدر أكبر فى القرارات التى تخصه وتؤثر عليه ودعه يتول مسئولية الالتزامات اليومية مثل تحديد المواعيد والدفع لماكينات الصرافة والاستفسار عن الكليات والجامعات والوظائف .

قدر قيمة الحوار القصير : لن يكون كل حوار طويل عميقاً ومؤثراً . عليك أن تدرك قيمة وأهمية الحوار القصير الذى يوضح أنك مهتم بابنك المراهق وتريد أن تجد أرضية مشتركة بينكما .

دع ابنك المراهق يعمل أو يتطوع : يمكن أن تعمل الوظائف لدوام جزئى أو العمل التطوعى على مساعدة طفلك المراهق على بناء مهارات العمل والمهارات الاجتماعية وعلى تنظيم وقته وعلى الارتياح لصحبة الآخرين فى مختلف مجالات الحياة ـ وكل ذلك يضيف لمنطقة الراحة الخاصة به .

حافظ على تماسك أسرتك : إذا وجد ابنك المراهق أساساً راسخاً ومتيناً فى المنزل فسيشعر بدرجة أقل من التوتر إزاء التغيرات فى عالمه . قم بإيجاد أكبر كم ممكن من الاستقرار الأسرى حتى يمكن لطفلك توقع التزاماته .

وضح قراراتك : لن يتمكن طفلك المراهق من اتخاذ قرارات سليمة إذا لم يعرف كيفية ذلك . تحدث عن عملية اتخاذك لأى قرار وحدث طفلك المراهق عن بعض المواقف الخاصة به .

اكبح انتقاداتك لطفلك المراهق : يتسم المراهقون الخجولون بالحساسية الشديدة ، كما أن حذرهم الشديد مما لا يشعرون نحوه بالثقة والأمان يجعل الأمور تزداد سوءاً . حاول أن تجد طرقاً أخرى لكى تنقل له وجهة نظرك .

أشرك طفلك المراهق فى أنشطتك : إذا بدأت تشرك طفلك المراهق فى أنشطتك فسوف يتعلم كيف يشعر بالراحة فى وجود الكبار ممن هم بالفعل جزء من منطقة الراحة الخاصة به .

تحدث مع الآباء الآخرين : إذا كان طفلك المراهق لا يحب التواصل مع الآخرين فيمكنك أن تتعلم الكثير عن هذا الشأن عن طريق التحدث لآباء أصدقائه وزملائه فى الفصل ، علاوة على ذلك ستجد من يساندك فى تلك الأوقات العصيبة .

وأخيراً تذكر أن تكون صبوراً ومثابراً ، فطفلك المراهق فى حالة من التغيرات الدائمة ، وبعبارة أخرى فهو لن يكون لطيفاً أو متحدثاً لبقاً دائماً . وكفرد كبير لديك ميزة النظر إلى خبراتك السابقة والتمتع بالنضج . استمر فى محاولة البناء والحفاظ على علاقة إيجابية مع طفلك المراهق على الرغم من الخلافات ، حيث سيتعلم كيف يبنى علاقات سليمة إذا عرف أن كليكما يمكن أن يعمل على إنجاح علاقتكما معاً .

أنواع المراهقين الخجولين

مهما كان انتشار ظاهرة الخجل بين المراهقين فهو لا يبدو فى القالب النمطى المعتاد للخجل . حيث يجد المراهقون طرقاً جديدة للاختفاء بعيداً عن العيون ومداراة مشاعرهم . وغالباً ما يرجع ذلك إلى أن الخجل شىء موصوم بسمعة سيئة أثناء تلك المرحلة التى يزداد فيها النشاط الاجتماعى . لقد وجدت أن المراهقين يميلون لإخفاء خجلهم خلف ستار شخصيات أخرى ـ أى شخصية لا تظهر مشاعرهم الحقيقية وإحساسهم بعدم الأمان تجاه أشياء محددة . وبينما يعتبر كل فرد منفرداً بذاته ومستقلاً بشخصيته إلا أننى وجدت أن معظم الخجولين من المراهقين

يندرجون تحت بعض الفئات العامة ، ولذلك فإن تحديد وفهم تلك الفئات من المراهقين يكشف عن كيفية مساعدتهم .

الخجول الغائب

يميل هذا النوع من المراهقين الخجولين إلى الاختفاء من الحياة الواقعية بالمعنى الحرفى للكلمة ؛ لأن تحديات عالم المراهقة أكبر من قوى هذا المراهق ولذلك يتقوقع على نفسه ويرفض الخروج من حجرته أو الذهاب إلى المدرسة بانتظام . ويقوم هذا النوع من المراهقين الخجولين ببناء الأسوار من حوله ولا يغادر الجو الآمن لمنطقة الراحة الخاصة به .

كتبت لى طالبة في السنة النهائية للمرحلة الثانوية عن كيف أنها كانت تتغيب كثيراً عن المدرسة ، فلقد كانت دائماً خجولة ولكنها أصبحت هدفاً للإهانات اللفظية عندما كبرت : " عندما كنت فى الصف الأول الثانوى لقبتنى الفتيات بلقب " المغرورة " لأننى لم أكن أتحدث معهم ، وقالت إحدى الفتيات إننى جميلة جداً ولكن مغرورة وإنها إذا رأت وجهى مرة أخرى فإنها ستجذب لى شعرى وتنتزع عينىّ . ولذلك رفضت الذهاب للمدرسة لعدة أسابيع " .

ليس هناك غضاضة فى السماح للمراهق بأن يتقهقر مؤقتاً لكى يشعر بالأمان بطريقته الخاصة . ولكن أحذر الآباء لكى يجعلوا هذا التقهقر يدوم لأقصر فترة ممكنة وإلا فلن يتأخر المراهق عن أقرانه فحسب وتضمحل علاقاته فقط بل إن ذلك سيجعل الإحجام والعزلة هما الاستجابة السائدة للتحديات ، وبذلك لن يتعلم الطرق الأخرى للتأقلم عندما يكون فى أشد الحاجة لها ، وسيستمر فى إثابة نفسه على تجنب المواقف الصعبة عى الرغم من أهميتها . وهكذا يظل العالم الخارجى بأكمله خارج نطاق منطقة الراحة الخاصة به وسيجد صعوبة فى القضاء على الحواجز مع مرور الوقت .

إذا كان طفلك المراهق من هذا النوع فقم بتجربة الطرق التالية :

أرسل النوع المناسب من الرسائل : لا تعزز إحجامه بأن تتركه يمكث فى المنزل ولا يذهب إلى المدرسة أو عن طريق شراء الألعاب والأجهزة وتقديمها له فى حجرته .

كافئ طفلك على إقدامه : ضع بعض الأهداف الخاصة بحضور المدرسة والتزم بوعودك عندما يتوافق سلوكه مع توقعاتك .

ركّز على نقاط قوته : ساعده على إيجاد نشاط يحبه وفكّر فى طرق لكى تجعل هذا النشاط يأتى من إطار اجتماعى وسيجد أصدقاء جدداً يحترمونه وستزيد درجة ثقته بنفسه .

ابحث وخطط : حاول معرفة سبب تجنب طفلك لمجموعة محددة من الأطفال أو الذهاب للمدرسة ، وناقش الطرق التى سوف يتمكن بها من مواجهة الموقف بشجاعة وإقدام .

بوجه عام تأكد من أنك على علم بكيفية قضاء طفلك المراهق المنعزل لوقته ، وإذا كان يتهرب من المدرسة بدون علمك أو يمارس أنشطة ممنوعة فى النطاق الآمن لحجرته فهو يحتاج لمساعدتك ، فهو فقط لا يريدك أن تعرف ماذا يفعل .

الخجول المتوافق مع الجماعة

يحاول المراهقون الخجولون الاختفاء أيضاً عن الأنظار عن طريق الاختلاط بالآخرين والاختباء مع الجماعة عن عيون الناظرين ، فيقلدون أصدقاءهم فى المظهر وطريقة الحديث والتصرفات . ولكن المظاهر خداعة والذى يبدو كمراهق اجتماعى ومحبوب غالباً ما يكون مراهقاً حساساً ومضطرباً وحائراً وضحية الضغط الشديد للتوافق مع الجماعة .

وبينما تميل أفكار كل المراهقين إلى التركيز على الذات إلا أن هذا النوع من المراهقين يصبون كل تركيزهم على السلوكيات والمظاهر المقبولة اجتماعياً حتى إنهم يجبرون أنفسهم على التوافق مع البيئة المحيطة بهم . وهم يشعرون بأمان فقط عندما يبدو مظهرهم كالآخرين ولا يريدون التميز عن الآخرين حتى لا يلفتوا انتباههم ، كما أن تقديرهم لذاتهم يعتمد على آراء الآخرين فيهم . وبما أن مثل هؤلاء الأطفال ينقصهم الثقة

بالنفس أو المهارات الاجتماعية أو المنظور السليم للعالم الخارجى فغالباً ما يعتمدون على المقارنات الاجتماعية لتوجيه سلوكهم .

ويختلف الفتيان عن الفتيات فى طرق التوافق مع الجماعة ، حيث تميل الفتيات للتركيز على مظهرهن ويشعرن كأن الضوء مسلط عليهن دائماً ويأخذن النقد بحساسية شديدة . لقد تلقيت التعليق التالى من طالبة فى إحدى أعرق عشر جامعات فى " أمريكا " وأعتقد أن تعليقها يوضح الكثير : " كلما أعتقد أن مظهرى ليس جيداً يزداد خجلى ولا أعرف ما الذى أقوله عندما أدخل فى حوار ما ويصيبنى الاكتئاب عندما لا أعتقد أن مظهرى جيد وبالتالى لا أرغب فى الكلام أو فى أن يرانى أحد " .

وغالباً ما تصبح مثل هؤلاء الفتيات سلبيات فى علاقاتهن ، وهناك أدلة تشير إلى أن الفتيات الخجولات يعانين من مشاكل متعلقة بشكل أجسادهن أكثر من أقرانهن الانبساطيات . وقد يكون الخجل أكثر حدة فى بداية مرحلة المراهقة .

ومن ناحية أخرى فإن الأولاد لهم معيار مختلف يحاولون التوافق معه ، ألا وهو الخشونة . فلكى يحظى الفتى بشعبية كبيرة يجب أن يتصرف بخشونة وأن يكون رياضياً وعدوانياً ويرفض الإفصاح عن نقاط ضعفه ومغامراً دون وجود داع للمغامرة . وإذا لم يتوافق الفتى المراهق مع ذلك القالب النمطى للسلوك فهو بذلك يجازف بفقدان احترام أقرانه وبالتالى يخسر الفرصة لإقامة علاقة مع فتاة . أما الأولاد المتأخرون فى النمو والخجولون فيجدون تلك المرحلة صعبة للغاية ويعانون من الشعور بالدونية .

وتعد قضايا تقدير الذات أساس معضلة المراهق الخجول الذى يسعى للتوافق مع الآخرين ويتوق لأن يحظى بحبهم ولكنه يخشى أن يتصرف على طبيعته ومن ثم ينبذه الآخرون ؛ ولكنى أعتقد أنك إذا ساعدته على أن يجد بوصلته الداخلية وعلى تقوية قدرته على اتخاذ القرارات ، فسوف تساعده على التأقلم بنجاح مع خجله وتقلل من حاجته للامتثال لمعايير وسلوكيات الجماعة . قم بتجربة تلك الطرق :

ناقش سلوكه : إذا كان يتبع سلوك الجماعة فاسأله لماذا لا يتخذ قراراته بنفسه . فإجباره على الدفاع عن أفعاله يجبره على التفكير فيها .

تحدث عن حسن الخُلق : بدون أن تتقمص دور الواعظ يمكنك إيجاد طرق مثيرة للتحدث عن القيم والخيارات وحسن الخلق . ناقش المرات فى حياتك التى لم تتبع فيها سلوك الجماعة أو قم بالإشارة إلى نماذج وأمثلة فى الأخبار أو فى المسلسلات أو الأفلام لأشخاص رفضوا الانصياع لسلوكيات فى سبيل هويتهم وشخصيتهم .

قم بتحويل انتباهه : إذا كان طفلك المراهق مشتركاً بحماس فى نشاط إيجابى فلن يقلق بشكل مبالغ فيه بشأن مظهره ، وهل سيتقبله الآخرون أم لا ، وسيتصرف على سجيته بدون الإحساس بالدونية الذى يضعفه .

وفى النهاية تذكر أن طفلك المراهق كائن حساس للغاية ويريد أن يحبه الآخرون ويتقبلوه على طبيعته ، ولكنه يشك فى قيمة ذاته وجاذبيته . قلل من نقدك الشخصى له وساعده على أن يعى نقاط قوته وتميزه .

الطالب الخجول

إن الطالب الخجول يشبه الصورة النمطية للمراهق الخجول إلى حد كبير ـ فهو طالب مثالى يتبع كل القواعد وهادئ للغاية ويخاف الوقوع فى مشاكل كثيرة . ويصدق صحة هذا الرأى فى الكثير من الأحيان . فقد توصلت إحدى الدراسات لـ د. " جارى إس . تروب " من جامعة " فلوريدا " إلى أن الطلاب الجامعيين الخجولين يميلون للحصول على درجات أعلى من المتوسط الذى يحصل عليه أقرانهم الانبساطيون . وعلاوة على ذلك فحتى المراهقون الآخرون يميلون للتوافق مع هذا القالب النمطى كما هو ظاهر من تعليق لطالب فى الصف النهائى من المرحلة الثانوية والذى قال فيه : " يمتاز الأطفال الخجولون بالتفوق الدراسى لأنه لا توجد لديهم مشتتات انتباه سواء كان صديقاً أم صديقة ، ولكنهم يفقدون الكثير من المتعة والصداقات والإغراءات (الجيدة والسيئة) " .

وعلى الرغم من القالب النمطى " للطفل المطيع " فإن العديد من الطلاب الخجولين يعانون من الكثير من المشاكل ، ولكن سلوكهم الهادئ أو النجاح فى المدرسة يخفى كل تلك المشكلات ، فهم يتخذون واجبهم المدرسى كوسيلة لتجنب الاختلاط بالآخرين ، أو أنهم قد يعتقدون أنهم

إذا قاموا بتطبيق القواعد والأداء بشكل ممتاز فلن يتلقوا أى انتباه سلبى . وينخدع الآباء والمعلمون والأصدقاء بذلك السلوك المثالى ولا يبحثون عن علامات أية مشكلات خطيرة أخرى مثل الاكتئاب والتوتر والعزلة .

بالإضافة إلى ذلك فبما أن الطلاب الخجولين لا يسمحون لأنفسهم بأن يقوموا بتجربة التصرفات الجديدة أو التعامل مع الناس الجدد فهم لا يجتازون تجربة المراهقة بشكل كامل ، كما أن منطقة الراحة المتصلبة الخاصة بهم لا تشكل خط دفاع صلداً ضد مشاكل واضطرابات المراهقة .

فإذا كان طفلك طالباً خجولاً فقد تشعر أنك لا ينبغى أن تعبث بنجاحه الدراسى ، ولكن إذا كنت تعتقد أن طفلك المراهق يستخدم الواجب المدرسى لينأى بنفسه عن قضايا كثيرة وكبيرة تمثل له تهديداً ، فأنا أنصحك بأن تجرب تلك الطرق التالية :

امنحه فترة راحة : إذا كان طفلك المراهق يقيس ذاته بمعايير مستحيلة الحدوث فدعه يعرف أن الحياة سوف تستمر حتى لو حصل على " جيد جداً " بدلاً من " امتياز " وهكذا .

قم بتسهيل تكوين الصداقات : حاول أن تدع طفلك المراهق يقضى وقتاً أطول مع أصدقائه وقدمه للأطفال الذين يشاركونه اهتماماته .

ساعده على إيجاد نوع من التوازن : تأكد من أنه يقضى الوقت الكافى مع الأصدقاء أو فى أنشطة ممتعة ولا يكتفى بقضاء وقت فراغه فى عمل الواجب المنزلى .

اسأل : إذا كنت تشك فى أن طفلك المراهق يختبئ من بواعث الخجل بالمذاكرة فشجعه بلطف على البوح بمخاوفه لك لكى تتمكنا من إيجاد بعض الحلول الممكنة معاً .

وأنت أيضاً يجب أن تعيد التفكير فى توقعاتك إزاء طفلك ؛ فإذا كنت تحب الطالب الخجول لأنه لا يسبب لك المتاعب والمشاكل ، أو إذا كان كل تركيزك منصباً على طفل آخر يعانى من مشكلات واضحة ـ وعلى ما يبدو أنها مشكلات مُلحة ـ فعليك أن تتأكد من أنك تمنح كماً مماثلاً من الوقت لطفلك الأكثر خجلاً ؛ فقد يشعر أنه لا يمكنه إظهار نقاط ضعفه لأى شخص حتى أبويه اللذان يحبان سلوكه الحسن .

بواعث الخجل

التعرف على صديق من الجنس الآخر

يخشى الكثير من المراهقين الخجولين ـ وبخاصة الأولاد ـ بأن يطلبوا من شخص آخر أن يصاحبهم ، ونتيجة لذلك يبدو الكثير من المراهقين الخجولين أقل من أقرانهم ولا يبدأون التعرف على صديق من الجنس الآخر إلا بعد تخرجهم من المدرسة الثانوية . ولكن أفضل وقت لبدء مثل هذه الصداقة هو أثناء المراهقة ، عندما لا ينتظر من المراهقين أن يكونوا محنكين أو خبراء . ولمساعدة طفلك المراهق الخجول على الخروج بصحبة أصدقاء من الجنس الآخر ، أوضح له الأساليب التالية :

- ابدأ ببطء . لا يجب على الخجولين اصطحاب صديق من الجنس الآخر إلى عشاء فخم وإلى السينما بل يمكنه البدء بالمكالمات الهاتفية والخروج معه بعد المدرسة والتعرف على عدد كبير لكى يعرف الأصدقاء المناسبين له .
- لا تفترض أن يرفضك الطرف الآخر . يفترض العديد من الخجولين حدوث الأسوأ ومن ثم لا يجازفون أبداً ، وبدلاً من ذلك يجب أن يكون علاقة صداقة مع من يحب وبذلك سيحظى بفرصة أفضل مع من يحب .
- تقبل كل الدعوات الاجتماعية . حتى إذا لم يكن يعرف أحداً من الجنس الآخر فسيشعر بالراحة أكثر مع أقرانه .
- تمرن على التعامل مع الجنس الآخر . إذا كان مهتماً بأحد ما ، فقد يخرج معه لكى يجرب إحساس التعرف على شخص يكن له بعض المشاعر .
- لا تنتظر حتى حفل التخرج أو حفلٍ مشابه . فتلك المناسبات الخاصة مليئة بالقلق والتوتر ، وإذا لم يكن منجذباً لشخص ما فيجب أن يبدأ فى بناء العلاقة الآن قبل التعرض لضغط شديد .

وفى النهاية تأكد من أن طفلك المراهق لا يعيش منعزلاً عن الآخرين ، فمن السهل الانسياق وراء أفكار العزلة نتيجة للرفض الذى قد يواجهه إذا قام بمصادقة شخص ما . وقد تزداد تلك الأفكار إلى حد خارج نطاق السيطرة إذا لم يقم بمجازفة صغيرة ويتخذ إجراء ما . وأسوأ ما قد يحدث هو أن يرفضه أحد . ويجب أن تتم رؤية ذلك العالم الصغير على أنه فرصة للتعلم وليس كرفض أو فشل . فبمجرد التئام الجرح سيتعلم كيف يتخطى ذلك الفشل ويحاول ثانية .

الخجول المتمرد

الجانب المقابل للطالب الخجول هو الخجول المتمرد أى المراهق ذو السلوك العنيف والزى غير المألوف والاتجاه الذى ينم عن التحدى . ويخفى الخجول المتمرد نقاط ضعفه ومخاوفه لكيلا يفطن الآخرون إلى أنه ليس متأكداً من تصرفاته . وغالباً ما يجبر هؤلاء الأطفال أنفسهم على أن يصبحوا انبساطيين كطريقة للتغلب على خجلهم . ويبدون وكأنهم يشقون طريقهم عبر المراهقة بصعوبة عن طريق الأنشطة الشبابية أو أى أشياء أخرى شائعة فى ثقافة الشباب .

والتمرد ظاهرة صحية وخاصة لدى المراهق ، ولكن التمرد قد يشمل أيضاً العديد من السلوكيات الخطيرة مثل إدمان المخدرات أو الكحوليات وما إلى ذلك . فى الواقع لقد وجدت أن المراهقين الخجولين من الأولاد يلجأون إلى إدمان المخدرات والكحوليات بصورة أكبر من إقبال الفتيات الخجولات والكبار الخجولين لكى يتنكروا بزى الشخصية الانبساطية ويستجمعوا شجاعتهم أمام الجميع ، وغالباً أكثر من أقرانهم غير الخجولين ، وربما يرجع ذلك إلى رغبتهم فى التخفيف من حرجهم وقلقهم .

إذا كان لديك طفل مراهق متمرد فضع النقاط التالية فى الاعتبار :

كن على وعى بخجل طفلك المراهق المتمرد : قد يخفى سلوكه حقيقة أنه لا يرتاح للناس الجدد ولا يعرف كيف يسلك سلوكاً حسناً ويتكيف مع البيئة المحيطة .

انفض الغبار عن مهاراته الاجتماعية : ربما قد لا يرغب فى أن يصبح مهذباً ويقدمك لأصدقائه ولكن عليك أن تصر على أن يسلك سلوكاً لائقاً عندما يكون معك .

ركز على الأمور الإيجابية : إذا لم يكن يرغب فى تكوين صداقات فتأكد من أن لديه منافذ أخرى إيجابية سواء كانت اشتراكه فى فريق موسيقى أو فى نشاط آخر كالرسم أو العمل فى بيئة محفزة .

اعترف بمواهبه . قد يكون متمرداً لأنه لا يشعر بأنه محبوب وأنك لا تقدره . دعه يعرف أنك تلاحظ نقاط قوته .

وفى النهاية ضع فى اعتبارك أن الخجل والتمرد قد يكونان مجرد مرحلة عابرة . وإذا وجد طفلك المراهق القبول والأمان بينما يقوم بتوسيع منطقة الراحة الخاصة به ، ففى النهاية ستخف حدة تمرده . ولكن إذا ظل متمرداً لأنه لا يعرف كيف يتصرف بطريقة أخرى فيجب أن تتدخل لكى تمنعه من أن يقحم نفسه فى مشاكل فى عالم الكبار .

الخجول المتشائم

نحن نسمع كثيراً عن هذا النوع من المراهقين الخجولين ، فالمراهق الخجول الذى ينظر إلى الأمور نظرة متشائمة يعانى من مزيج قوى من الخجل والعدوانية والوحدة والكراهية . وفى النهاية بعد أن يكبت كل تلك الانفعالات لفترة أطول من اللازم ينفجر ذلك الخجول المتشائم - وغالباً ما نجد ذلك فى صفحات الحوادث حيث نقرأ عن مراهق وحيد وعنيف ينفس عن غضبه .

وغالباً ما يكون الخجول المتشائم قد تعرض للاعتداء وغالباً ما يصبح هو نفسه عدوانياً . وفقاً لما قالته " مارجريت " ، المعلمة التى تصدرت آراؤها هذا الفصل : " يبدو كأن الخجل والعدوان وجهان لعملة واحدة ، فالذين يمارسون العدوان قد يكونون فى الواقع خجولين ولكنهم يعتبرون الخجل بمثابة ضعف والطريقة الوحيدة للتخلص من تلك الصورة هى إيجاد من هم أضعف منهم جسمانياً وممارسة العدوان معهم بنفس الطريقة التى مورست معهم من جانب من هم أقوى منهم . وغالباً ما ينقصهم المهارات الاجتماعية والذهنية للتعامل بكفاءة مع البيئة المحيطة ويلجأون للاعتداء البدنى على الآخرين كطريقة لجعل أنفسهم " مهمين " لمن حولهم " .

ويكون طلاب المرحلة الثانوية آراءهم الخاصة عن هذا النوع من المراهقين الخجولين العدوانيين ، حيث كتب لى طالب فى المرحلة الثانوية : " غالباً ما يتعرض الخجولون للعدوان لأن الآخرين قد يعرفونهم جيداً وقد يفترضون أنهم مغرورون وأنهم يظنون أنفسهم فوق الجميع ،

والعدوان قد يجعل المرء الخجول يرتكب شيئاً فظيعاً ، فالخجل خوف من شيء ما ولكن العدوان والعنف من طرق التغلب على الخجل " .

إن مثل هذا المراهق الخجول المتشائم معقد ولكن إذا لم تتدخل الآن فقد تندم على عدم محاولة فك شخصية طفلك المعقدة ، قم بتجربة الطرق التالية :

وفر له بيئة أفضل : إذا كان يرافق أصدقاء السوء الذين يعززون سلوكه العدوانى فساعده على إيجاد أنشطة بديلة .

كن على علم بما يحدث : اهتم بما يحدث فى المدرسة وقم بمقابلة أصدقائه وحدد له مواعيد للبقاء خارج المنزل وكن على علم بما يقوم به عندما يكون بعيداً عن ناظريك . قد تشعر أنك ستصبح صارماً أكثر من اللازم ولكن يجب أن تحيط علماً بما يحدث .

كن مثابراً : إذا رفض اهتمامك به فاستمر فى المحاولة . فقد يستغرق الأمر فترة طويلة للتخلص من تشاؤمه واستخفافه بالأمور ولكن ذلك هو ما يريده منك لكى تؤكد له أنك تهتم به .

قم ببناء هوية إيجابية : إذا كان الأطفال فى المدرسة يساهمون فى تدهور حالته ، فساعده على إيجاد عمل مثير أو عمل تطوعى مما سيسمح له ببناء مهارات إيجابية وتقدير للذات .

قدم المساعدة : إذا كنت تعتقد أن طفلك يعانى من مشكلات انفعالية وأنك لست مؤهلاً للتعامل معها فعليك اللجوء لمن يمكنه المساعدة سواء كان إخصائياً اجتماعياً أو نفسياً أو معلماً أو رجل دين أو صديقاً موثوقاً فيه .

وفى النهاية تذكر أن الغضب أيضاً علامة على أن طفلك يريد الاقتراب منك ، ويوضح رد الفعل القوى هذا أن لديه مشاعر قوية إزاء علاقتك به سواء كانت علاقة جيدة أم سيئة . وتجاهله أو الإذعان له يرسل له رسالة خاطئة بأنك لا تهتم به . وعلى الرغم من صعوبة الأمر فى البداية إلا أنه بإمكانك تغيير علاقتك به ـ وسلوكه أيضاً ـ هذا إذا كنت ترفض أن يخرجك من حياته .

تجميع القوى

مهما كان نوع طفلك المراهق الخجول ، إلا أنه من المهم أن تساعده على فهم خجله وكيفية اجتياز مراحل عملية الخجل . الآن وقد أصبح طفلك أكبر سناً ويجب أن يتحمل المزيد من المسئوليات فإن دورك كأب أو أم سيتغير إلى أسلوب غير مباشر حيث تلعب دورك من وراء الستار ، فقد انتهت الأيام التى كان يمكنك أن تصحبه بطريقة ظاهرة إلى طفل آخر فى الحديقة وتعلمه كيف يعرض عليه مشاركته اللعب . الآن عليك أن تعلمه كيف يساعد نفسه سواء كان ذلك يعنى تحديد موعد مع طبيب الأسنان بمفرده أو ملء الاستمارة للتقدم إلى وظيفة . يمكنك أن تفعل ذلك عن طريق إجراء حوارات مع طفلك عن طبيعة خجله وكيف يمكنه مواجهة تحدياته اليومية .

أنت بالتأكيد لاتزال فى الصورة ولكنك الآن ستستجمع القوى مع طفلك لكى يتعلم كيف يتحكم فى حياته الاجتماعية - وفى خجله . وبعمل ذلك سوف يتعلم ابنك المراهق أن يوسع من منطقة الراحة الخاصة به بينما يعرف أنك بمثابة شبكة الأمان بالنسبة له . وبتلك الطريقة لن يجازف مجازفة كبيرة ليس مستعداً لها وسوف يتعلم أيضاً أنك تدرك أنه يشعر بالإحراج فى المواقف الاجتماعية وأن لديك طرقاً لمساعدته فى تلك المواقف - وهى طرق مصممة خصيصاً لحاجاته الخاصة .

ولكى أساعدك على البدء قمت بكتابة خطة مبدئية يمكنك اتباعها أثناء المناقشات الودية بينكما . أولاً : اقرأ باقى هذا الفصل لكى تحظى برؤية شاملة عن مدى تقدم مناقشتك مع طفلك . ففى غضون بضعة أيام (أو فى جلسة واحدة مُطولة إذا فتح لك قلبه وعّبر عن اهتمامه فى إتمام الحوار) ستشرح عملية الخجل لطفلك . سيكون من الرائع أن تتابع إشارات طفلك وتنتظر منه أن يأتى إليك بمشكلة متعلقة بالخجل يعانى منها ولكن إذا لم يتواصل معك طفلك فقد ينبغى عليك فتح باب المناقشة بنفسك .

وأول خطوة هى توضيح بواعث الخجل ، ثم مساعدته على تحديدها فى حياته . بعد كل مناقشة اطلب من طفلك المراهق تخصيص بعض

الوقت بمفرده لكى يجيب عن الأسئلة المطروحة فى تمارين المفكرة اليومية للخجول الناجح (أو يمكنك تدوين الإجابة عن الأسئلة أثناء تحاوركما معاً . إذا كان يفضل ذلك) ثم استخدم إجابات طفلك المراهق كقاعدة انطلاق للمزيد من المناقشات وتجميع الأفكار للعثور على حلول ممكنة . إذا كنت تشعر بالارتياح لفكرة إطلاعه على مفكرتك الخاصة فيمكنك إظهارها له كطريقة لفتح باب المناقشة . اشرح له ما كنت تتعلمه وإذا أردت فادع طفلك لكتابة الإجابات فى مفكرتك .

الخطوة الأولى

فهم بواعث الخجل

إن أفضل طريقة لبدء الحوار هى مناقشة ما يجعل طفلك فى العادة يشعر بالخجل وما تمثله له تجربة الخجل . فإذا كان طفلك المراهق مثل المراهقين الذين قمت بمحاورتهم ، فإنه غالباً يعانى من صعوبات فى التحدث مع أصحاب السلطة والاقتراب من الأفراد من الجنس الآخر وفى تكوين الصداقات مع الأطفال الجدد والرقص أمام الآخرين . وأنا متأكد من أنه يعانى من مشكلات حساسة أيضاً ولكن معظم الصعوبات التى يلاقيها تندرج تحت إحدى تلك المجموعات .

اختر موقفاً واحداً يجعل طفلك يشعر بالخجل وقم بتطبيق ما تعلمته عن عملية الخجل . على سبيل المثال لنفترض أن طفلك يعانى من صعوبات فى حصة التاريخ ولكنه لا يوجه أية أسئلة للمعلم أو يلجأ لمساعدة أمين المكتبة للقيام ببحث ما . إذا قال طفلك إنه يعانى فى تلك الحصة ويعارض اقتراحك بمناقشة الأمر مع المعلم فلديك موضوع مناسب للبدء فى مناقشة الخجل .

أولاً اشرح كيف يكون ذلك الموقف من بواعث الخجل : فهو جديد وغير متوقع ومصدر تهديد . عليك أن تشير إلى أن إجراء الحوار الفردى مع أحد أصحاب السُلطة تجربة جديدة له نسبياً ومن الطبيعى ألا يعرف ما يتوقعه ، كما أن التحدث مع المعلم يجعله يعرف أن هذا الطفل يجد بعض الصعوبات وهو الأمر الذى قد يجعل المراهق يعتقد أن المدرس سيغير

من وجهة نظره فيه وبالتالى يؤثر على درجاته فى الفصل ، وقطعاً لا يحب طفلك المراهق هذه النظرة السلبية . وعليك أن تبين له أنه يفترض الأسوأ (أى نظر المدرس له نظرة سلبية) وأن علاقته مع مدرسه يجب أن تكون أفضل من ذلك إذا أراد التقدم دراسياً فى الفصل . وذكره أنه من الطبيعى أن يشعر قليلاً بالتحفز والترقب إزاء الاقتراب من المعلم ، ولكن لا يجب عليه أن يخاف من معلمه تماماً .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

اكتب إجاباتك عن الأسئلة التالية التى سوف تساعدك على تحديد المواقف التى تعتبر بواعث لخجلك :

- ما هى المواقف التى تجعلك تشعر بالخجل ؟
- كيف تعرف متى تشعر بالخجل ؟
- فى كل موقف ، ما الذى كان جديداً أو غير متوقع أو مصدر تهديد ؟
- ما هى المواقف التى كانت تجعلك تشعر بالخجل ولكنها الآن ليست كذلك ؟
- كيف حدث ذلك ؟

قد يكون من الغريب أن تتأمل خجلك بما أنه لا يوجد أحد يسألك عن شعورك بالخجل ، ولكن الخجولين أمثالك لديهم الكثير لكى يقولوه ويوجد من أمثالك الكثير أيضاً . فنصفنا تقريباً يقول إنه خجول ولذلك لن تقلق عندما تعرف أنه يوجد من أمثالك الكثير .

الخطوة الثانية : فك شفرة عملية الخجل

الخطوة التالية هى أن تعرف طفلك على مراحل عملية الخجل . ابدأ بشرح صراع الإقدام / الإحجام (يمكنك الرجوع للفصل الثالث لكى تنعش ذاكرتك بأساسيات عملية الخجل عند الضرورة) . ببساطة شديدة فإن طفلك سوف يعانى من المزيد من القلق إذا لم يحاول التغلب على خجله . اشرح فوائد الإقدام والانتكاسات التى تنتج عن الإحجام عن هذا التحدى .

ثم ناقش مرحلة الإحماء البطىء والتى توضح تردد طفلك فى الإقدام علي المعلم أو أمين المكتبة طلباً للمساعدة . واشرح له أنه بينما قد يستغرق وقتاً أطول لاعتياد الأشخاص الجدد وخاصة من فى السلطة إلا أنه عادة ما يألف الوضع إذا تم منحه الوقت الكافى . ذكره بخبراته السابقة التى تثبت صحة ذلك .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

فى ذلك التمرين سأتناول كيفية سير عملية الخجل فى حياتك . ارجع لإجاباتك عن أول تمرين ، وتحت كل موقف من مواقف الخجل التى قمت بكتابتها قم بسرد بعض الأمثلة لكيفية الإقدام الذى كنت تريده والإحجام الذى أردته أيضاً . والآن أجب عن الأسئلة التالية :

- ماذا كان شعورك فى صراع الإقدام / الإحجام فى كل موقف ؟
- هل يمكنك أن تفكر فى أية مواقف أخرى استغرقت فيها وقتاً حتى شعرت بالراحة ؟

بعد كتابة إجابتك ضعها فى متناول يدك ؛ فهى المواقف التى ستركز عليها عندما تحاول إيجاد طرق التخلص من الخجل .

وفى النهاية تحدث عن مفهوم منطقة الراحة واشرح له أنه بينما يعد طلب المساعدة من المعلم ليس من ضمن نطاق منطقة الراحة الخاصة به الآن إلا أن هذا أمر مؤقت وسوف يعتاد عليه بمرور الوقت ويمكنه تغيير الموقف عن طريق إيجاد طريقة ذكية للتأقلم ، وهذا شىء ستساعده على إيجاده .

على وجه العموم ، ذكر طفلك أن ما يشعر به شىء طبيعى ولكن يمكن التغلب عليه . فبينما قد يتردد البعض فى تجربة شىء جديد إلا أنهم فى النهاية يجدون أن مخاوفهم أسوأ من الموقف الذى يفترضون أنه مرعب ، وبمرور الوقت يجدون أن مخاوفهم تتضاءل وبالتالى يشعرون بثقة أكبر من خلال منطقة راحة أكبر .

الخطوة الثالثة : الفحص عن قرب

إذا فحصت بدقة كيفية استجابة طفلك حالياً لبواعث خجله فغالباً ستجد أن لديه طرقاً عديدة للتغلب على خجله ولكنه كان يتغاضى عنها ، وهى عناصر فى منطقة الراحة الخاصة به ، وعندما يحصى ما بداخل منطقة الراحة سيتمكن من إيجاد طرق لتوسيع منطقة الراحة الخاصة به ، لكى يشعر فى الوقت نفسه بقدر أكبر من الثقة وقدر أقل من الخجل فى المواقف التى كانت تجعله لا يشعر بالارتياح .

وتتكون منطقة الراحة الخاصة بطفلك من الأماكن والأشخاص والأنشطة المألوفة ؛ وعندما يشعر أنه بداخلها فإنه سيشعر بالارتياح والثقة ويمكنه أن يبقى على سجيته وطبيعته بلا قلق أو توتر ، ولكن خارجها يكون فى أرض غريبة عنه ومن ثم يثار خجله . ولكى يساعد نفسه على الشعور بالتحسن فإنه يعود مرة أخرى ليختبئ فى منطقة الراحة الخاصة به .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

في ذلك التمرين ستحصى مكونات منطقة الراحة الخاصة بك .

- أولاً اكتب أسماء الناس الذين تشعر تجاههم بالراحة .
- ثم اكتب الأعمال التى تحب القيام بها والأنشطة التى تجعلك سعيداً .
- وفى النهاية اكتب الأماكن التى ترتاح للتواجد بها .

بعد عملية الإحصاء اكتب الأنشطة والأشخاص والأماكن التى تعتبر حالياً خارج نطاق منطقة الراحة الخاصة بك ولكنك ترغب فى إدراجها بها . واكتب أسماء الأشخاص الذين ترغب فى معرفتهم أكثر والأنشطة التى ستحب ممارستها بلا خوف والأماكن التى تريد الذهاب إليها وتشعر كأنك فى منزلك .

لا تقلق إذا كانت القائمة طويلة فلا يجب عليك أن تتغلب على كل ما هو خارج نطاق منطقة الراحة الخاصة بك فوراً ، ولكن ذلك الإحصاء سوف يساعدك على التفكير فى المكان الذى ترغب فى الذهاب إليه وكيفية الوصول إليه .

الخطوة الرابعة :
القيام بالمجازفات الذكية عن طريق توسيع منطقة الراحة

من أسوأ الطرق التى قد يوسّع بها طفلك منطقة الراحة الخاصة به هو إجبار نفسه على الخروج عن نطاقها المحدد ـ أى إجبار نفسه على التحدث مع شخص غريب والقيام بنشاط جديد تماماً بدون استعداد والذهاب لمكان لم يذهب إليه من قبل كل ذلك فى وقت واحد . ومن أفضل الطرق لتوسيع منطقة الراحة الخاصة به هى أن يتم ذلك بالتدريج

وبالإيقاع الخاص بطفلك ، وببعض الطرق التى يجب أن توضع فى الاعتبار .

ولكى تساعد طفلك المراهق على القيام بذلك قم بتفحص قائمة منطقة الراحة الخاصة به لكى يتمكن كلاكما من إيجاد طريقة فعالة لتوسيع منطقة الراحة الخاصة به . اختر شيئين من داخل منطقة الراحة وشيئاً من خارجها ، وعندما تجمع بين تلك الأشياء الثلاثة ستجد نمطاً مناسباً لتوسيع منطقة الراحة لطفلك المراهق .

ابدأ بأن تجعل طفلك المراهق يختار شخصاً من منطقة الراحة الخاصة به ، وربما سيختار أقرب أصدقائه ولنفترض أن الصديقة اسمها " سارة " . ثم اجعله يختر نشاطاً يحبه ولنفترض أنه سماع الموسيقى . الآن وقد أصبح لديك عنصران من منطقة الراحة فأنت جاهز لإضافة عنصر من خارجها ـ أى المكان . بتلك الطريقة سيقوم طفلك المراهق بمجازفة مأمونة بينما يتمسك ببضعة أشياء مألوفة .

لنفترض أن المكان الذى يختاره طفلك المراهق خارج منطقة الراحة الخاصة به هو أحد المراكز التجارية ، والآن اجمع بين العناصر الثلاثة ـ " سارة " التى يرتاح إليها طفلك وحبه للاستماع للموسيقى وكونه يريد الشعور بارتياح أكثر فى المركز التجارى . هل يمكن أن يقوم الطفل بتطبيق ذلك ويدعو "سارة " إلى ركن للموسيقى فى المركز التجارى ؟ إن مساندة " سارة " وحب طفلك المراهق للموسيقى سيساعده على التغلب على شعوره بالتوتر فى المتجر . قد لا يشعر بالارتياح فى بادئ الأمر لأنه يقوم بالإحماء البطىء للمواقف الاجتماعية الجديدة ولكن فى النهاية سيشعر بالارتياح .

بالمثل دعنا نجرب إدخال شخص جديد لمنطقة الراحة الخاصة بطفلك المراهق ، فهى مشكلة أخرى يعانى منها المراهقون الخجولون . لنفترض أن هذا الشخص الجديد هو " جاى " وهو فى فصل طفلك المراهق ويسكن فى نفس الشارع ، ولكن طفلك المراهق لا يعرفه جيداً . والآن دعه يختر نشاطاً يحب القيام به ـ ربما ممارسة لعبة التنس ، فهو يشعر بالارتياح لممارسة لعبة التنس فى ممشى الجراج الخاص بك ، ولقد رأى " جاى "

يمشى حاملاً مضرب التنس أيضاً ـ إضافة أخرى . لماذا لا تشجع ابنك على أن يطلب من " جاى " لعب التنس معه فى ممشى الجراج ؟ فإذا ركز على العناصر الموجودة بالفعل فى منطقة الراحة الخاصة به سيشعر بقدر أكبر من الارتياح تجاه العناصر التى لاتزال خارج منطقة الراحة ، وهى فى تلك الحالة قضاء فترة ما بعد الظهر مع " جاى " . فإذا ركز على مباراة التنس أولاً سيجد أن الحوار يمضى بسلاسة وسهولة أكثر ، وإذا لعب التنس مع " جاى " عدة مرات سيجد أنه أصبح جزءاً من منطقة الراحة الخاصة به بدون الكثير من التوتر .

والآن دعنا نفكر كيف نقوم بإدخال نشاط جديد فى منطقة الراحة الخاصة به بينما يكون الناس والمكان من ضمن نطاق منطقة الراحة . فلدى طفلك المراهق مجموعة من الأصحاب يحب الذهاب معهم للمنتزه ، فلماذا لا يقوم بتجربة نشاط جديد مع أصدقائه فى الحديقة مثل ركوب الدراجات واستكشاف الطبيعة ؟ أو بالسؤال عن فرص القيام بعمل تطوعى هناك ؟ وسوف يوسع طفلك من منطقة الراحة وفقاً للإيقاع الخاص به وبطريقته الخاصة به ، ولن يشعر بأنه يجبر نفسه على أن يكون شخصية أخرى غير شخصيته ، فهو المتحكم فى الأمر وليس الخجل وهو من يسيطر على الموقف .

المفكرة اليومية للخجول الناجح

لكى تتأكد من أنك تفهم كيف توسع بالتدريج من منطقة الراحة الخاصة بك ، عد إلى قائمة محتويات منطقة الراحة ثم اكتب طرقاً أخرى لكى تجمع ما بين ما ترتاح له وما تريد اعتياده . تذكر أن تختار عنصرين من منطقة الراحة الخاصة بك حالياً وأضف إليهما عنصرًا غير متواجد بها ، ثم اختر مجموعة تحب حقاً أن تجربها . واكتب بعض الطرق التى يمكنك تنفيذها ثم نفذها !

بعض النصائح الإضافية

بعد أن قمت بعمل مجموعات من عناصر منطقة الراحة الخاصة بطفلك المراهق ، فقد حان الوقت للبدء فى إيجاد طرق ستساعده على البدء . وكالمعتاد فإن الإعداد الجيد ضرورى جداً وربما يمكن لكليكما التدريب على ما سيقوله طفلك المراهق للشخص الجديد الذى يريد مقابلته مثل " جاى " ، ويمكنكما أن تكونا أكثر دقة فى تحديد ما يريد طفلك المراهق إنجازه مما سيزيد احتمالات نجاحه . على سبيل المثال بدلاً من محاولة مقابلة أطفال لا يعرفهم يفضل أن يجرب طفلك المراهق مقابلة الأطفال الجدد الذين يشاركونه اهتمامه بالحيوانات . إن ذلك الإقدام الموجه سوف يساعد طفلك المراهق على الإتيان بطرق وأفكار فعالة تؤتى ثمارها .

تلك الخطوات الخاصة بتوسيع منطقة الراحة قد تستخدم أيضاً لتفسير سبب خجل طفلك المراهق فى بعض المواقف بعينها . فإذا كان طفلك المراهق فى حفلة راقصة مع أطفال لا يعرفهم فهو خارج نطاق منطقة الراحة الخاصة به ومجبر على الإحماء سريعاً جداً . ولكنه قد يشعر بارتياح أكبر إذا منح نفسه دقيقة واحدة ليرى هل يوجد فى الحفلة شىء من ضمن منطقة الراحة الخاصة به ، سواء كان هذا الشىء شخصاً أو مكاناً أو نشاطاً ما . هل يرى وجهاً مألوفاً ؟ هل يسمع أغنيته المفضلة ؟ هل يريد أن يساعد الآخرين فى الحصول على بعض المرطبات ؟ يمكنه أن يركز على ذلك العنصر المألوف والتعلق به حتى يزيد من درجة إحمائه ، ثم يمكنه محاولة الاقتراب أكثر لما هو غير مألوف وجديد بإيقاعه الخاص . وسرعان ما سيختفى توتره وإحساسه بالحرج وخجله ، حيث سيجد نفسه منجذباً للحركة ـ أعدك بذلك .

وكون طفلك المراهق على علم بحدود منطقة الراحة الخاصة به قد يساعده أيضاً على اتخاذ قرارات مهمة عن توجهه فى حياته ، إذ كيف سيختار تخصصه فى الجامعة إذا لم يكن على علم بنوع الأنشطة التى يحب القيام بها ؛ وكيف يعرف أنه يحب القيام بشىء ما إذا كان متخوفاً من المحاولة ؟ (بأمان وبالإيقاع المناسب له بالطبع) . وسوف يساعده توسيع واستكشاف منطقة الراحة الخاصة به أيضاً على

اتخاذ القرارات بشأن اختيار الأصدقاء . فإذا لم تجمعه مع أصدقائه خصالاً مشتركة فسيعانى من صعوبات فى محاولة الشعور بالراحة إليهم والتواصل معهم والثقة بهم .

وبينما قد تكون مرحلة المراهقة صعبة إلا أنها لا يجب أن توقف تقدم طفلك المراهق . ويمكنه أن يقوم بالإحماء البطىء فى مرحلة المراهقة طالما أنه مستمر فى توسيع نطاق منطقة الراحة ويزداد وعيه باحتياجاته ومخاوفه ونقاط قوته . دع قنوات الاتصال مفتوحة ومد له يد المساعدة والمساندة وستجد أنه سيعيش وفقاً لإمكاناته الحقيقية ـ كفرد كبير قادر ومفعم بالثقة فى نفسه .

الفصل الثانى عشر

الحياة
الناجحة للخجول

إن مساعدة طفلك على اجتياز عملية الخجل وهو صغير السن سيساعده على عيش حياة ناجحة مع الخجل ـ أى حياة خالية من التوتر والشك المدمر للذات الذى يضعف المرء ويأتى نتيجة المعاناة تحت وطأة الخجل . وتعليم طفلك طرق التغلب على الخجل ومهارات الحياة التى تعتبر جزءاً من خطة التغلب على الخجل سيوفر له الأدوات التى ستخدمه مدى الحياة .

وكل مهمة تبنى على أساس ما قبلها ؛ بدءاً من تعلم مشاركة الآخرين اللعب ، مروراً باجتياز الأسابيع الأولى فى الحضانة ، وتعلم كيفية التأقلم مع المدرسة الابتدائية الأكبر ، ومحاولة الحصول على وظائف متميزة ، وانتهاء باختيار المجال الذى سيعمل به ، وإقامة علاقات صداقة طيبة . وإنهاء كل مهمة بنجاح سيساعد طفلك على تنمية إحساسه بالإتقان وبالثقة الشديدة . وعلاوة على ذلك يمكنه أيضاً تطبيق ما تعلمه عن مراحل " عملية الخجل " فى مواقف لا تعتبر اجتماعية فى حد ذاتها مثل اتخاذ القرارات إزاء اتجاهاته فى الحياة ؛ لأن القوة التى تدفع المرء

للإقدام على التحديات الجديدة أو الإحجام عنهـا قويـة جـداً مهمـا كـان السياق .

وتعلم تلك المهارات والأدوات فى مرحلـة مبكـرة سيسـاعد طفلـك علـى تجنب الانغماس فى القلق والخوف والتخبط فـى اتخـاذ القـرارات ، ومـع مرور الوقت سيقل إحساسه ويزيد وعيه الإيجابى وربما يكون ذلـك أفضـل هدية منك لطفلـك . فـالفرد الـواعى بذاتـه يـتمكن مـن اختيـار الخيـارات الصحية والمجازفة بذكاء وسـيحدد مصيره ، وسـتكون طبيعتـه الخجولـة البطيئة الإحماء مجرد مكون واحد من مكونـات هويتـه المدهشـة الفريـدة . وسوف تساعده حصيلته المتزايـدة مـن المهـارات التـى تنمـو سـريعاً علـى التحكم فى خجله ولا يدع الخجل يتحكم به .

قوة الوقت

عندما نخوض غمار تربية أطفالنـا ـ الهـرع مـن نشـاط لآخـر والإسـراع بوضع العشاء على المائدة والقلق طوال الوقت بشـأن خجـل طفلنـا ـ يكـون من السهل أن ينسينا ذلك عامل الوقت ، لكنـى أود أن أذكـرك أن عامـل الوقت مهم ومؤثر ، شأنه فى ذلك شأن الخجل . وفى الواقع فـإن الوقـت قوى للغاية لدرجة أنه قد يكون حليفك فى تضميد جراح الخجل . وأنا لا أقصـد هنـا أن تـدع الخجـل يختفـى مـن طفلـك " بمـرور الوقـت " بينمـا تسترخى وتدعه يقوم بعملية الإحماء بمفرده ، ولكـن عليـك أن تعـرف أن الوقت فـى صـالح طفلـك وسـيحظى بفـرص لا حصـر لهـا لإيجـاد الطـرق للتغلب على الخجل والبناء على ثقته التـى بـدأت تنمـو ، وهـذا سـيكون نقطة لصالحك .

وهذا يذكرنى بـ " ديانا " التى كانت ابنتها " جامى " خجولة لدرجة عدم استطاعتها اللعب مع الولد الذى أشار لها بيـده فـى الملعـب . بعـدما قالـت لى " ديانـا " تلـك القصـة ، والتـى ذكرتهـا فـى الفصـل السـابع ، استكملت " ديانا " حديثها قائلة إنه بمرور الوقت اسـتطاعت " جـامى " التغلـب علـى بعـض مخاوفهـا وأصـبحت متفتحـة أكثـر للنـاس الـذين لا تعرفهم جيداً وتغلبت على خجلها بينما كانت تنمى حبها للباليه . وعلـى

الرغم من أن " جامى " قاومت فى البداية ، إلا أن " ديانا " تأكدت من أنها حضرت كل تدريبات الباليه ، وهى تعرف أنه مع مرور الوقت وبالمثابرة سيقل تردد ابنتها وإحمائها البطىء ، فكانت " ديانا " تعرف أن حب " جامى " للباليه سيتغلب فى النهاية على مخاوفها من الرقص أمام الأطفال الآخرين .

استكملت " ديانا " حديثها وقالت إن الباليه كان نوع النشاط الذى يستهوى " جامى " ويجعلها تشعر بالإثارة والثقة : " إن الباليه شىء مختلف فهو منتظم وصارم نوعاً ما ، ففى جلسة التدريب يجب عليها القفز فوراً عندما يطلب منها ذلك ولا تتخاذل ويجب أن تفعل كل شىء بنفسها ولا يوجد حرية فى الاختيار . كما أن الباليه قد أعطاها أيضاً الإحساس بالثقة وأصبحت ترفع رأسها لأعلى الآن " .

" فى كل جلسة يجتمع الأطفال فى دائرة وعلى كل منهم أداء رقصة منفردة والباقون يشاهدونه ويصفقون له ويمدحون أداءه ، وكان لهذا تأثير كبير على " جامى " وأعطاها بعض الثقة . ففيما مضى لم تستطع الرقص أمام الأقارب ، أما الآن قد تؤدى رقصة صغيرة على الرصيف بينما ننتظر القطار ! لا يمكننى إخبارك بمدى هذا التغير ولكنها اعتادت على ذلك ولم يعد الأمر يعنى الكثير من المشاكل لها " .

" فى حفلات الباليه تبدو طبيعية وترتدى زى الباليه المميز وترتدى طوقاً فوق رأسها . وذات مرة عندما حان موعد الرقص بدأ الطوق فى السقوط ولكنها قامت بضبطه فى مكانه واستمرت فى الرقص ثم فى السقوط مرة أخرى ولكنها وضعته جانباً واستمرت فى الرقص وكان ذلك يغضبها فيما مضى ، أما فى الستة أشهر الأخيرة فقد طرأ عليها تغيير كبير " .

تخيل ما كان قد يحدث لو أن " ديانا " تركت الأمر كله وتركت " جامى " تستسلم لمحنتها ! كانت " جامى " فى سنها الصغيرة ستسمح للخجل بالتحكم فى حياتها وقراراتها ولم تكن لتنمى حبها للباليه ولا كانت قد حققت الإحساس بالإتقان وحصلت على بعض

الثقة . وبدلاً من ذلك كانت ستقضى تلك الشهور الستة فى القلق بشأن توترها ومخاوفها وكانت ستقل منطقة الراحة الخاصة بها وتتصلب .

يمكن أن تستخدم " جامى " ذلك الدرس فى جوانب أخرى من حياتها . فعلى الرغم من كل شيء إذا استطاعت التغلب على مقاومتها لتلقى دروس الباليه والأداء أمام الجميع فستجد الأمر أسهل كثيراً فى التغلب على مواقف أخرى لصراع الإقدام / الإحجام ، مثل الاشتراك فى نشاط آخر أو التحدث فى الفصل أو استجماع شجاعتها للتغلب على أية مواقف أخرى تتسبب فى التوتر .

التأثيرات المتزايدة

كما ترى فإن التغلب على الخجل لمرة واحدة قد يصبح له تأثير متزايد عبر مجرى حياة الفرد ، فبينما يتعلم الطفل الخجول كيف يحدد نقاط قوته ورغباته واحتياجاته الفريدة ، فإنه يمكنه كذلك المجازفة بذكاء لتوسيع منطقة الراحة الخاصة به ، ومع مرور الوقت سيصبح أكثر ارتياحاً فى شبكة علاقاته الاجتماعية ، وسيكون لذلك تأثير إيجابى على الآخرين فى حياته وسيكون مصدر إلهام لمن حوله ممن لا يتسمون بالجرأة .

توجد قصة أخرى عن " جامى " توضح كيف أن هذا التأثير المتزايد يمكن أن يحدث حتى فى حياة الطفل الصغير ، كما قالت " ديانا " فإن الثقة التى حظيت بها " جامى " من دروس الباليه أثرت على كيفية إقدامها على التحديات الأخرى أيضاً .

قالت " ديانا " : " فى ليلة الاحتفال بالآباء فى مدرستها كان على الأطفال الجرى فى سباق الحواجز فتطوعت " جامى " بأن تكون أول من يجتاز طريق الحواجز ، ولقد أصبت بالدهشة البالغة ! ولقد اجتازته بقليل من الصعوبة وكانت على وشك السقوط وضحك الجميع وبدا على وجهها الرعب عندما أدركت ما حدث . وظننت أن ما حدث سيجرحها ولكن لاحقاً وقع باقى الأطفال وتعثرت خطاهم ولم يمثل وقوعها مشكلة كبيرة " .

" ولكن " جامى " لم تنس أنها وقعت وأنها كانت أول من اجتاز السباق ولذلك كانت الأنظار موجهة إليها . ولاحقاً أتى الآباء الآخرون وأخبروها أنها قامت بعمل رائع . ولكن آثار الإحراج كانت لا تزال بادية على وجهها ، وفيما بعد قالت لى إنها كانت مستاءة لأن الجميع ضحك عليها ، ولكنى قلت لها لا وأنهم ضحكوا لأنها فتاة جميلة وظريفة . ولكن الأهم أننى كنت مندهشة من تطوعها وكنت فخورة بها أيضاً " .

أنا أحب تلك القصة وعندما أفكر فى " جامى " ؛ عندما قامت بضبط الطوق على رأسها فى حفل الباليه ، أو عندما تطوعت ببدء سباق الحواجز فى يوم الاحتفال بالآباء أرى فتاة صغيرة حققت الكثير من التقدم ، ويمكننى تخيلها فى المدرسة الثانوية وهى تتحلى بالقدر الكافى من الشجاعة لتكون على سجيتها وتتصرف على طبيعتها على الرغم من ضغط الأقران الهائل . كما يمكننى تخيلها فى الجامعة حينما تستجمع شجاعتها لكى تطرح سؤالاً أثناء المحاضرة وتفتح أذهان زملائها لأمور جديدة . وكأستاذ جامعى لمدة ٢٥ عاماً لا يمكننى إخبارك بمدى سعادتى بذلك وبخاصة بالنسبة لأكثر طلابى تقاعساً عن الكلام .

لدى أيضاً رؤيتان أخريان لمستقبل " جامى " ؛ فأنا متأكد من أنه عندما يطلب منها رئيسها عمل أداء مهمة صعبة ولكنها ضرورية سيكون رد فعلها مليئاً بالحماس وسيدهش أصدقاؤها وزملاؤها عندما يجدون أنها تعتبر نفسها خجولة . ولأنها كريمة جداً سوف تشارك برؤاها وخبراتها مع أصدقائها الخجولين . وأنا أيضاً متأكد من أنها عندما تصير أماً ستكون مرشدة رحيمة بأطفالها عندما يشعرون بالخجل أو الضعف أو الخوف .

على وجه العموم سيحترم الجميع " جامى " ويعجبون بها لمهارتها ولباقتها الاجتماعية وشجاعتها ورغبتها فى المشاركة فى حياة من تحبهم ، وستكون مثالاً يحتذى به لمن ليسوا شجعاناً أو سريعى الإحماء إزاء التحديات . إنها بالفعل تشارك العالم من حولها وسوف تظل كذلك . وهذه هدية " جامى " التى ستهديها للآخرين و " ديانا " تشجع ذلك كل يوم .

بينما تساعد طفلك على فهم خبايا خجله ، ضع قصة " جامى " نصب عينيك . ولا يجب أن يكون التغلب على الخجل حدثاً يهز حياة طفلك بل شىء بسيط كمساعدة شخص ما فى المتجر أو تذكر الاتصال هاتفياً بصديق قديم أو دعوة أحد المعارف . وأى لفتة من تلك اللفتات ستساعد طفلك على أن يكون أكثر ارتياحاً وثقةً وشعوراً بالرضا والسعادة ، ومن ثم سيحدث التأثير المتزايد الذى سيكون له عواقب إيجابية .

مناقشة الأمور المهمة

يوجد سبب آخر يجعلنى أحب قصة " جامى " وهو أنها تناقشت مع " ديانا " فى رد فعلها فى أدائها أثناء يوم الاحتفال بالآباء . فلو لم يقوموا بمناقشة ذلك لظلت " جامى " محرجة ومتوترة طوال الوقت ، ولكن بدلاً من ذلك فإن " ديانا " جعلت " جامى " تعرف أنها فخورة بها لأن سقوطها لم يعقها عن إنجازها المذهل . تلك الرسالة التى بعثت بها " ديانا " مفادها أن ما يهم فى الأمر هو تطوع " جامى " بالاشتراك فى الحدث ولكن أداءها ليس هو أهم ما فى الأمر .

من الضرورى للغاية أن تتحدث إلى طفلك كما تفعل " ديانا " ، فحواراتك تساعد طفلك على التعلم والنظر لتجاربه من المنظور الصحيح ، وتزوده بطرق لكى يستخدمها فى المستقبل ، وتوضح أنك تهتم بحياته وأنك راغب فى مساعدته دون توجيه النقد أو إجباره على فعل ما لا يريد . كما تظهر تلك الحوارات أنه يمكن لطفلك ائتمانك على أسراره حتى لو كان يخفى أمراً حساساً للغاية .

إن التحدث إلى طفلك عن الخجل أمر أكثر ضرورة . وشرحك للجوانب المتعددة للخجل يجعله يعرف أنه ليس الوحيد الذى يشعر بالترقب والخوف قبل التحدى الكبير وأنه ليس الوحيد الذى يتوقف عند أخطائه وليس عند نجاحاته الكثيرة . ومساعدتك له على تكوين الصداقات والتغلب على الصراعات سيساعد طفلك على مواجهة تلك الموضوعات بطريقة مباشرة . وعطفك ـ وليس نقدك له ـ سيساعده على تقبل جوانب شخصيته . وخاصة الجوانب التى لا يقدرها كثيراً . وبأخذ كل ما سبق

فى الاعتبار فإن حواراتك مع طفلك ستمكنه من التغلب على الخجل مما يؤدى به إلى أن يعيش حياة ناجحة .

ومثلما هو الحال مع طرق التربية السليمة فإن إيجاد نمط التدخل والتواصل يجب أن يبدأ مبكراً . فعندما تتمكن من التحدث عن الكوارث اليومية مع طفلك الصغير سيزداد احتمال لجوئه إليك عندما يكبر ويعانى مخاوف أكثر خطورة . وبينما قد لا يكون لك تأثير مباشر على قرارات طفلك المراهق ، إلا أنه سوف يعتبرك مصدراً للمعلومات وليس مصدراً للنقد والتوبيخ والرفض . أشعر بالرضا النفسى دائماً عندما تأخذ ابنتى الكبيرة رأيى فى مشاكلها الكثيرة . إنها لا تأخذ بنصيحتى دائماً ولكنها مهتمة برأيى بما أنها تعرف أننى مهتم جداً بكل ما هو فى صالحها .

بالإضافة إلى ذلك فإن رغبتك فى إجراء الحوارات معه أيضاً تؤثر على علاقاته ، فعندما تظهر اهتمامك به طوال فترة المناقشة ستكون له بمثابة نموذج يحتذى به للعلاقة المترابطة السليمة ، ويمكنه استخدام ذلك النموذج عندما يعقد علاقات حميمة دائمة . وسيتعلم طفلك أن مناقشة الأمور المهمة شىء مفيد وليس شيئاً يجب الخوف منه وتفاديه .

تنمية نقاط القوة لدى طفلك

لقد شجعتك عبر هذا الكتاب على التركيز على نقاط القوة لدى طفلك . خصص بعض الوقت لكى تعترف بمواهب طفلك وساعده على تنميتها ، فعندما يصبح أكثر ثقة فى نفسه بينما يمارس أنشطته المفضلة سيحصل على مستوى سليم من تقدير الذات ويحصل على الشعور بالرضا من قضاء وقته بحكمة وسعادة وبطريقة مجدية ومفيدة .

وتلك الدروس مهمة وبخاصة للأطفال الخجولين حيث إنهم - وأيضاً الكبار الخجولين - يميلون إلى تقليل قدر أعمالهم الجيدة ، وبدلاً من ذلك يركزون على مواطن الضعف فى أعمالهم . ويركز الأطفال الخجولون على وجه الخصوص على أوجه قصورهم ويتغاضون عن السمات الرائعة الأخرى فى شخصياتهم . وأعتقد أنهم يركزون على أخطائهم ليس لأنها فظيعة

بل لأنها قليلة الحدوث ولذلك تبدو ظاهرة . ويؤثر هذا التحامل بعد ذلك على قراراتهم ونظرتهم لأنفسهم وبذلك يتفاقم خجلهم وتزيد حدته .

ولكن عندما يتعلم الأطفال الخجولون أن يتبنوا وجهة نظر أكثر قوة إزاء أنفسهم سيجدون أن الخجل مجرد جزء من شخصياتهم ويظهر فقط فى مواقف محددة . وعندما يقضون أوقاتهم فى عمل ما يحبونه فسوف يختفى الخجل . والأهم من ذلك أنهم يكتسبون الثقة ويشعرون أن بإمكانهم إتقان مهمة ما لها أهمية لديهم ويمكنهم تكوين الصداقات والعلاقات التى تتضمن أنشطتهم المفضلة . هذا هو السبب فى أنهم نادراً ما يشعرون بالخجل عندما يتحدثون عن موضوع مفضل لديهم مع شخص خجول بل إنهم يسعدون عند التحدث عما يحبونه فلا يركزون على التوتر وتجنب الوقوع فى أخطاء .

إن التركيز على نقاط القوة الخاصة بطفلك سوف يساعده أيضاً على تكوين منظور سليم عن الحياة ككل ، فإذا وجد أنه موهوب فى شىء ما فى سن مبكرة . فسوف يتمكن من تنمية تلك الموهبة ويتخذ قرارات أفضل عن كيفية قضائه لوقته وتوجيه حياته بالصورة المثلى . ويمكنه أن يتعلم الاستفادة من هذا النشاط لإثراء حياته الاجتماعية ، سواء بالالتحاق بدورات تعليمية لممارسة هذا النشاط أو بإيجاد الأطفال الآخرين الذين يشاركونه نفس النشاط أو بتعريف الأطفال بذلك النشاط . ومن ناحية أخرى إذا لم يتم تشجيعه أبداً على تنمية اهتماماته فسيكون على أعتاب مرحلة البلوغ مع القليل من الوعى بالذات والكثير من السلوكيات الهدامة . وسوف يتقهقر ويتأخر عن أقرانه ـ يتأخر زمنياً فى النمو ـ وسيضطر لملاحقتهم طوال الوقت حتى يتمكن فى النهاية من اكتشاف ما يجب عمله فى الحياة ويقوم بتكوين علاقات وطيدة مع الكبار ويرتاح إلى طبيعة شخصيته .

الحل يبدأ من داخل طفلك

عندما يركز طفلك على ما يحب ويعبر عن نفسه أكثر سيفهم أن حل مشكلة الخجل يجب أن يبدأ من داخله ، فعندما يحب ما يفعل ويحب

من معه ويحب شخصيته وهويته سيعيش الحياة الناجحة مع الخجل . وعندما يقوم طفلك بما هو أكثر من مجرد التواصل البسيط مع الآخرين ويكون علاقات وروابط حميمة وقوية مع الآخرين فسيتغلب على الخجل مرات ومرات وسيشعر أن حياته ليست مقيدة بالخجل . وعندما يشارك الآخرين اهتماماتهم سيصبح حقاً المواطن العالمى وصديقاً للكثير من الناس .

والحل ليس " علاج " الخجل ، فالخجل ليس مرضاً ولذلك لا يحتاج إلى علاج ، بل الحل للخجل كمشكلة هو عملية تستمر مدى الحياة تزيد حدتها تارة وتضعف تارة أخرى مع كل تحد جديد يتم الإقدام عليه بطريقة إيجابية وليس تجنبه والإحجام عنه أو إنكار وجوده . وتساهم كل تجربة فى إيجاد قاعدة بيانات من الذكريات الإيجابية وتخلق الدافع للاستمرار فى استكشاف العالم ومشاركة الآخرين .

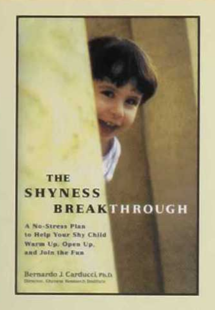
على الرغم من أن هذه هى نهاية الكتاب إلا أن فهمك للخجل سيستمر . فعندما تتعامل أنت وطفلك مع عملية الخجل فى حياتكما تذكر أن تستمر فى تسجيل تجاربك فى مفكرتك والتعرف على الطرق التى تواجه بها بواعث الخجل فى حياة طفلك . فكر فيما تعلمته من هذا الكتاب وكيف نفذت أفكاره ومدى زيادة تقديرك لطفلك .

ثم أطلعنى على ما تفعله ؛ فأنا أحب أن أسمع قصصك التى مثل قصة " ديانا " و " جامى " فهى تعتبر مصدر إلهام للكثير من الآباء والأطفال الخجولين . كما أن رغبتك فى المشاركة بتجاربك قد تُحدث التأثير المتزايد الذى سوف يساعد الأطفال الآخرين ممن يريدون التغلب على خجلهم . يمكنك إرسال رسالتك عبر البريد الإلكترونى :

shydoc@carducci.com

أو أرسل خطابك على العنوان التالى :

The Shyness Enrichment Institute P . O . Box 8064 New Albany, IN 47151-8064



هل خجل طفلي يمنعه من الإقدام على الحياة؟

د. "برناردو كاردوتشي" من أفضل الرواد في العالم كخبير في العلاج السلوكي للخجل، وسوف يخبرك كيف تساعد طفلك على الاستمتاع مع الآخرين عن طريق الشرح المبسط للآتي:

- أسباب الخجل في مرحلة الطفولة (ليست بالوراثة).
- لماذا لا يتخلص الأطفال من الخجل عندما يكبرون. وما هي أهمية علاج مشكلة الخجل في مقتبل العمر.
- العلاقات الأسرية التي قد تؤدي خلسة إلى ظهور السلوك الذي يتسم بالخجل.
- لماذا قد يؤدي الخجل إلى ظهور سلوك التمرد والتهكم لدى المراهقين.

ستفهم في ذلك الكتاب مدى تميز خجل طفلك وستكتشف كيف ستتمكن من وضع خطة خاصة لشخصية طفلك للتخلص من الخجل لكي يتأقلم مع:

- اليوم الأول في المدرسة الجديدة.
- مقابلة الأقارب.
- توجيه الأسئلة له في الفصل الدراسي.
- حفلات المبيت عند الأصدقاء.
- الأنشطة الرياضية ودروس الموسيقى وحفلات عيد الميلاد وغيرها.

"هذا الكتاب الرائع يقدم خطة سهلة القراءة والتنفيذ لمساعدة الأطفال والكبار أيضاً على مواجهة التحديات التي يفرضها عليهم الخجل. يضع د. "كاردوتشي" خبرة سنوات طويلة في العمل الناجح مع الصغار الخجولين في هذا الكتاب الذي يحتوي على مجموعة من النصائح الجديدة عن تحويل الخجل إلى القدرة على الاندماج مع المجتمع".

- د. **فيليب جيه. "زمبارودو"** أستاذ علم النفس في جامعة "ستانفورد" ومؤلف كتاب:
The Shy Child: A Parent's Guide To Preventing And Overcoming Shyness From Infancy To Adulthood.

"د. "كاردوتشي" خبير معترف به دولياً في مجال سيكولوجية الخجل، وكتابه الجديد يوفر خطة منظمة وسهلة الاستخدام ومفيدة للغاية للتغلب على الخجل، سوف تساعد الآباء على توجيه الطفل أو المراهق الخجول إلى النجاح".

- د. **"جوناثان إم. تشيك"** أستاذ علم النفس في كلية "ولسلي" ومؤلف كتاب "Conquering Shyness".

- د. "كاردوتشي" دائماً يفاجئني بتفكيره الإبداعي، وأنا مندهش من مدى مهارته في الاستماع لصوت الناس الخجولين وقدرته على استخراج معانٍ كثيرة من كلامهم. على وجه العموم فإن هذا الكتاب يشع بروح التفاؤل التي يمكن أن تساعد الأطفال على الخروج من أسر الخجل.

"هارا إستروف مارانوا" رئيسة تحرير مجلة (Psychology Today).

"هذا الكتاب يوفر خطة سهلة التنفيذ لمساعدة الأطفال في أي مرحلة عمرية على التغلب على الخجل في المواقف التي تسبب لهم الخجل وعلى تنمية المهارات الجماعية اللازمة للحصول على الثقة بالنفس من الناحية الاجتماعية. أزكي بشدة هذا الكتاب لكي يصبح كل شخص خجول ناجحاً ولمن يريد أن يساعد من يحبهم على التخلص من الخجل".

د. **"ديان إف. هالبرن"** الرئيسة المنتخبة لجمعية علم النفس الأمريكية ومديرة معهد "برجر" للعمل والأسرة والأطفال وأستاذة علم النفس في كلية "كليرماونت ماكينا".

